

**Jäsen kirkossa, usko Buddhassa –
tutkimus Suomen evankelisluterilaisen kirkon
buddhalaisuutta harjoittavista jäsenistä**

Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma
Teologinen tiedekunta
Aleksi Riikonen
21.1.2019

Tiedekunta - Fakultet Teologinen tiedekunta		Laitos - Institution Käytännöllisen teologian laitos	
Tekijä - Författare - Author Aleksi Riikonen			
Työn nimi - Arbetets titel Jäsen kirkossa, usko Buddhassa – tutkimus Suomen evangelisluterilaisen kirkon buddhalaisuutta harjoittavista jäsenistä			
Oppiaine - Läroämne Kirkkososiologia			
Työn laji - Arbetets art Pro gradu -tutkielma		Aika - Datum 21.1.2019	Sivumäärä - Sidoantal 66 + liitteitä 2.
<p>Tiivistelmä - Referat Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan Suomen evangelisluterilaisen kirkon buddhalaisuutta harjoittavia jäseniä ja heidän uskonnollisuuttaan.</p> <p>Kirkkoon kuulutaan jälkimodernina yhä useammin kulttuurillisista ja traditioon liittyvistä syistä. Uskonnollisen markkinatalousmallin myötä uskonnot ja katsomukset kilpailevat uskonnollisista etsijöistä. Individualistisesta ihmisestä on tullut oman elämänsä ylin auktoriteetti, jolle on tärkeämpää uskonnon kokemuksellisuus, kuin ylhäältä päin annettu valmis oppi. Uskonnollisen eklektisyyden lisääntyessä ihmisten katsomukset näyttävät yhä useammin eri traditioiden, uskontojen ja filosofioiden hybridiltä. Uskonnoista etsitään omaa elämää edistäviä ja auttavia ratkaisumalleja.</p> <p>Suomessa on ollut vahva luterilainen yhtenäiskulttuuri ja kirkkoon kuulumiseen uskotaan. Kuitenkin kirkon jäsenenä on paljon ihmisiä, jotka hakevat hengellisen sisällön elämälleen muualta kuin kirkon piiristä. Tämän tutkimus kuvaa millaista on buddhalaisen meditaatio piirin jäsenten uskonnollisuus yhtä aikaa osana buddhalaisuutta ja Suomen evangelisluterilaista kirkkoa. Haastattelin tutkimusta varten kymmentä buddhalaisen meditaatioryhmän jäsentä, jotka kuuluivat samanaikaisesti myös kirkkoon.</p> <p>Tutkimuksen metodina toimi puolistrukturoitu teemahaastattelu. Kerätyn haastatteluaineiston laadullisen sisällönanalyysin avulla löydettiin kolme pääluokkaa: haastateltavien suhde kirkkoon, buddhalaisuuden ja kristinuskon risteyskodat sekä elävä usko.</p> <p>Buddhalaisen meditaatioryhmän jäsenten suhde kirkkoon oli varsin myönteinen. Tämä osin johtui meditaatioryhmien taustalla toimineen opettajan Thich Nhat Hanhin kristillismyönteisestä filosofias- ta. Tutkittavat kuuluivat kirkkoon osin kulttuurillisista syistä. Myös kirkon tekemä heikompien auttamistyö toimi perusteluna tukea kirkon hyvää toimintaa. Kirkon sanoma oli tullut tutkittaville läheiseksi buddhalaisen harjoittamisen myötä ja buddhalaisuudesta ja kristinuskosta löydettiin useita yhtymäkohtia. Tutkittavat saivat myös harjoittamisestaan välineitä oman itsensä kehittämiseen ja elämänlaadun parantamiseen. Esimerkiksi myötätuntomeditaatio oli buddhalaisuudesta löytyvä konkreettinen väline, jonka avulla tutkittavat pystyivät hoitamaan vaikeita tunteitaan ja ihmissuhteitaan. Kokemus yhteydestä transsendenttiin sekä kokemus tietoisesta elämästä olivat keskeisiä tekijöitä onnellisen elämän etsinnässä, joka oli tutkittavien motivaatio harjoittamiselle</p> <p>Tutkimuksen valossa voidaan väittää, että Thich Nhat Hanhin filosofiaa seuraavien meditaatioryhmi- en jäsenet ovat harjoittamisensa tuloksena uudelleen lähentyneet Suomen evangelisluterilaisen kirkon kanssa.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Kirkon jäsenyys, kokemuksellisuus, eklektisyys, buddhalaisuus, Thich Nhat Hanh			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, Teologia			
Muita tietoja - Övriga uppgifter			

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
2. Tutkimuksen teoriatausta.....	2
2.1 Länsimainen uskonnollisuus.....	2
2.2 Suomen evankelisluterilaisen kirkon jäsenyys	7
2.3 Buddhalaisuus Suomessa.....	10
3. Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteuttaminen.....	12
3.1 Tutkimustehtävä	12
3.2 Tutkimuksen aineisto.....	13
3.3 Aineiston analyysi	14
3.4 Eettiset kysymykset	17
4. Kirkon jäsenenä.....	19
4.1 Historia kirkon jäsenenä	19
4.2 Kirkkoon kuuluminen ja suhde kirkkoon	21
4.3 Toiveet ja odotukset kirkolta	27
5. Kristinuskon ja buddhalaisuuden risteyksessä.....	29
5.1 Thich Nhat Hanh.....	29
5.2 Transsendentin monta nimeä	30
5.3 Jeesuksen merkitys	34
5.4 Rukous ja meditaatio	38
5.5 Myötätunto ja lähimmäisenrakkaus.....	40
5.6 ”Kaikki tiet vievät samalle vuorelle”	43
6. Elävä usko.....	46
6.1 Oman elämän työkalupakki	46
6.2 Myötätuntoinen elämä vapauttaa kärsimyksestä	50
6.3 Onnellisena tässä ja nyt	52
7. Johtopäätökset.....	56
Lähde- ja kirjallisuusluettelo	62
Lähteet ja apuneuvot.....	62
Kirjallisuus.....	62
Liitteet.....	67
Teemahaastattelurunko	67

Johdanto

Suomi on jäsenmäärissä mitattuna yksi maailman luterilaisimmista maista.¹ Suomen evankelisluterilaisella kirkolla on ollut ja on osittain edelleen suomalaisessa yhteiskunnassa vakaa asema. Tiivis yhteistyö julkisen sektorin, kuten koulujen, sairaaloiden ja armeijan kanssa on osoitus kirkon aktiivisesta positiosta Suomessa. Lisäksi kirkolla on verotusoikeus jäseniinsä sekä oma kirkkolaki, jossa on säädetty Suomen evankelisluterilaisen kirkon järjestysmuoto. Virallista valtionkirkkojärjestelmää Suomessa ei kuitenkaan erityisasemasta huolimatta ole.

Kristillisyys on ollut osa suomalaista identiteettiä vuosisatoja ja suomalaiseen kulttuuriin on vuosien saatossa piirtynyt vahva luterilainen jälki. Tästä esimerkkinä voidaan pitää jokakeväistä Suvivirsi-keskustelua, kauneimpien joululaulujen yleisömenestystä tai luterilaiselle ominaista takariviin istumista. Jäsenmäärän ollessa vielä 1950-luvulla noin 95 % väestöstä ja 2010-luvulla vielä 85 %, on Suomessa voitu puhua perustellusti vuosituhannen vaihteeseen asti luterilaisesta yhtenäiskulttuurista. Nyt se on kuitenkin murtumassa.²

Perinteinen kristillisyys on elää murrosaikaa maailmassa. Lännen maallistuneessa maailmassa ennen auktoriteettiasemasta nauttineen kristillisyyden aika on ohi ja se joutuu kilpailemaan useiden eri katsomusten ja aatteiden kanssa tilastaan uskontojen markkinoilla.³ Pluralistisessa yhteiskunnassa ihmisten vaatimustasot ovat muuttuneet myös uskontojen suhteen. Ihmiset tahtovat itse määritellä oman uskonsa vapaasti juuri niistä aineksista ja katsomuksista, jotka itselle sopivat.⁴

Perinteinen uskonnollisuus on aktiivisempaa maaseudulla ja maakunnissa. Tämä näkyy muun muassa aktiivisempana kirkkoon kuulumisena, jumalanpalveluksiin osallistumisena sekä korkeampana äänestysprosenttina esimerkiksi seurakuntavaaleissa kaupunkeihin verrattuna.⁵ Kuitenkin siellä, missä on useampia uskonnollisia vaihtoehtoja, toisin sanoen kaupungeissa, uskontojen, aatteiden ja hengellisyyden markkinat ovat vireämmät. Postmodernissa pluralistisessa yhteiskunnassa ihmisillä on useita vaihtoehtoja joista valita oma hengellisyytensä, eikä perinteistä uskonnollisuutta koeta enää välttämättä parhaaksi vaihtoehdoksi. Kun

¹ Ketola 2016, 47.

² Immonen 2016, 85; Ketola 2016, 85–86.

³ Sakaranaho 2004, 164–167.

⁴ Olson 2008, 97.

⁵ Sohlberg & Ketola 2016, 28–32.

uskunnoilla on kilpailua, uskontojen johtajat ja ryhmien vetäjät yrittävät enemmän saadaakseen jäseniä. Tällöin uskonnollinen liikehdintä on myös vilkkaampaa.⁶

Mielenkiinto toisia katsomuksia ja traditioita kohtaan on lisääntynyt voimakkaasti suurissa kaupungeissa. Suomessa uskotaan useisiin jumaliin useilla eri tavoilla. Myös vaihtoehtoiset uskonnollisen harjoittamisen tavat ovat valtavirtaistuneet muun muassa meditoimisen ja joogaamisen muodossa.⁷ Uskonnollinen kehityssuunta ei ole kuitenkaan johtanut välttämättä kirkosta eroamisiin, vaan kirkon jäsenenä on paljon passiivisia jäseniä, jotka ovat löytäneet etsivät omaa hengellistä kotiaan⁸ ja osa onkin löytänyt sen toisen tradition piiristä. Tämä tutkimus on osoitus juuri tällaisten ryhmien olemassaolosta.

Tässä työssä tutkin buddhalaisen meditaatioryhmän jäseniä ja heidän suhtautumistaan kirkkoon. Kaikki haastattelemani meditaatioryhmän jäsenet kuuluvat Suomen evankelisluterilaiseen kirkkoon. Kuvaan tutkimuksessa haastattelemini henkilöiden suhdetta kirkkoon ja omaan hengellisyytensä. Esitän niiden ristiriitoja ja yhtäläisyyksiä. Käytännön työn helpottamiseksi käytän työssäni Suomen evankelisluterilaisesta kirkosta lyhempää muotoilua, sanaa kirkko.

2. Tutkimuksen teoriatausta

2.1 Länsimainen uskonnollisuus

Uskontososiologit ovat vuosikymmeniä olleet sitä mieltä, että maallistuminen on ympäröivän maailman vääjäämätön kehityssuunta, jolloin uskonnot väistyvät modernisaation ja tieteenkehityksen myötä julkisesta tilasta. Esimerkiksi Max Weber uskoi vakaasti ihmisen rationaalisen ja modernin kehityksen syrjäyttävän kaikki ei rationaaliset uskomuksiin perustuvat selitysmallit.⁹

Jälkimodernina aikana uskontososiologit ovat kääntäneet kelkkaansa sekularisaatioteorian äärellä ja todenneet, että vaikka länsimaissa puhutaan yhteiskunnan maallistumisesta, niin samaan aikaan yksilön uskonnollinen ja hengellinen kaipuu näyttää vahvistuneen.¹⁰ Uskonnon yksityistyminen ja uskontojen katoaminen yhteiskunnallisesta kokonaisvaikuttamisen piiristä on jopa luonut tilanteen, jossa uskonnollisille, hengellisille ja elämänkatsomuksellisille tarpeille on kysyntää ja

⁶ Olson 2008, 97–98.

⁷ Ketola 2016, 78; Komulainen 2016, 169; Sohlberg & Ketola 2016, 45.

⁸ Salminen 2016, 74.

⁹ Furseth & Repstad 2005, 35; Geels & Wikström 2009, 391.

¹⁰ Geels & Wikström 2009, 392.

uudet uskonnolliset suuntaukset ja tavat uskoa ovat olleet vuosituhannen alusta lähtien tasaisessa kasvussa.¹¹

Uskonnollisuus ei ole siis häviämässä mihinkään. Evoluutioteorian tutkimuksessa on esitetty väite, että ihminen on kehittynyt ihmiseksi silloin kun se on kyennyt ajattelemaan itseään korkeampia voimia, toisin sanoen keksinyt transsendentin, oman mielensä ylittävän. Uskonnollisuus ja spirituaalisuuden kokemus on siis ikiaikainen ihmiseen sisäänrakennettu toimintamalli, joka on löydettävissä jo pieneltä lapselta.¹² Myös luterilaisen teologia opettaa, että jokainen ihminen on hengellinen olento, ja henkisyys on osa ihmisyyttä.¹³

Tutkijat pyrkivät nimittämään kulloistakin aikakautta sille sopivimmalla termillä. Moderni aika kuvaa 1900-luvun kehittyneitä ja teollistuneita yhteiskuntia. Modernin ajan jälkeistä aikaa kuvataan tieteellisessä tekstissä useammalla termillä, kuten postmoderni aika tai jälkimoderni aika. Kyseessä on kuitenkin ajanjakso, joka pyrkii kuvaamaan nykyistä hetkeä. Tässä tutkimuksessa käytän tästä ajasta Zygmunt Baumanin kehittämää termiä notkea moderni, sillä se kuvaa mielestäni parhaiten 2010-luvun länsimaalaisen uskonnollisuutta.

Notkean modernin ajan ihmisen hengellisyys ei ole ehdotonta, vaan joustavaa ja notkeaa. Bauman kuvaa, että notkean modernin ajan ihminen ei ole enää sidottu entisajan tapaan johonkin tiettyyn valmiiksi määriteltyn rooliin tai elämäntarinaan. Notkean modernin ajan ihminen ei enää tunnista instituutioiden auktoriteettia. Ihminen ei ole enää entisajan tapaan sitoutettavissa pitkäjänteiseen elämäntyöhön vain yhden askareen parissa. Ennenkin ajalle on tyypillistä työelämän muutos projektimaiseksi, ihmissuhteiden jatkuva liikkuminen yhteisöstä toiseen oman ajan, tarpeen ja sen hetkisen halun mukaan.¹⁴

Perinteinen uskonnollisuuden lasku on nähtävissä kirkkojen kannatusluvuista länsimaissa. Niin sanotut ”suuret kertomukset” ja tarkat strukturoidut lakihenkiset uskonnot ovat menettäneet kiinnostavuuttaan. Länsieurooppalaisessa yhteiskunnassa näyttääkin yhä enenevissä määrin siltä, että perinteiseen valtakirkkoon kuuluvien motiivit ovat kulttuurillisia, etnisiä tai käytännöllisiä.¹⁵

Kuten edellä mainitsin, ennen syynä pidettiin sekularisaatioteorioiden vaikutusta ihmisten maallistumiseen, mutta notkean modernin aikana syytä voidaan

¹¹ Furseth & Repstad 2005, 10–11.

¹² Skinner 2012, 3, 8, 15; Kilpeläinen 2016, 86–87.

¹³ Stjerna 2016, 134.

¹⁴ Bauman 2000, 2–3, 8–9.

¹⁵ Day 2011, 195; Storm 2011, 75–80.

etsiä monista sosiologisista teorioista. Uskonnon yksityistymisteesin mukaan vaikka yhä useampi ihminen on siirtymässä pois institutionaalisen uskonnollisuuden piiristä, ei se tarkoita, ettei heitä kiinnostaisi silti edelleen uskonnolliset ja hengelliset kysymykset. Yksityistyneessä uskonnollisuudessa ihmiset haluavat olla vapaita tekemään omat päätöksensä katsomuksensa suhteen. Individualismin kasvulle voidaan löytää syitä teollistumisesta, kaupungistumisesta, kulttuurillisesta pluralisaatiosta, ekonomisesta kasvusta sekä kasvaneesta koulutuksesta.¹⁶

Uskontososiologit Paul Heelas ja Linda Woodhead puhuvat subjektiivisesta käänteestä, jossa ihmiset tahtovat hylätä ulkopuolisten auktoriteettien ohjeet sekä velvollisuuden ja jossa ihmisestä itsestään tulee ylin auktoriteettinsa. Ihminen ei siis määrity enää yksinomaan ulkoisen tekijöiden suhteen isäksi tai puolisoiksi, vaan identiteetti on yhä enemmän itsestä riippuvainen.¹⁷ Yksityisen uskonnollisuuden ja hengellisyyden lisääntyminen on johtanut siihen, että osa tutkijoista on alkanut käyttää termiä sakraalisiaatio, jossa ihminen etsii sellaista, mikä on pyhää ja loukkaamatonta ihmisen omassa elämässään.¹⁸ Yhä suurempi osa hengellisesti aktiivisista ihmisistä ei tahdo sitoa itseään mihinkään tiukkaan eksklusiiviseen muottiin vaan omaksuu itselleen useista eri aatteista ja katsomuksista elementtejä, jotka ovat totta juuri hänen elämässään. Amerikkalainen sosiologi Robert Wuthnow käyttää uudesta uskonnollisuuden muodosta nimitystä ”tilkkutäkkiuskonnollisuus”.¹⁹

Kollektiivisen uskonnollisen muistin hävittyä, uskonnollisuus ei tuntunut enää ihmisille pakolliselta, vaan siitä tuli vapaaehtoista. Uusi aikakausi on luonut tilanteen, missä ihmisillä on vaihtoehtoja valita myös perinteisen uskonnollisuuden ulkopuolelta, jolloin ihmisten erilaisten katsomusten etsiminen ja kuluttaminen on lisääntynyt. Uskonnolliset etsijät yrittävät löytää hengellisiä vastauksia oman elämänsä hengellisiin tarpeisiin. Etsimisen voisi tiivistää pyhän kokemuksen etsimiseen. Sen ei tarvitse olla jumalallista pyhyyttä, kunhan se on itselle merkityksellistä. Usein etsimiseen liittyy elämän merkityksellisyyden hakeminen, oman itsensä kehittäminen tai kokemuksellisuuden löytäminen.²⁰

Uskonnon yksityistyminen ja uskonnollinen etsiminen on luonut olosuhteen, missä uskonnot ja katsomukset valitaan kaikkien katsomusten yhteisestä marketis-

¹⁶ Pollack & Pickel 2008, 191–192.

¹⁷ McGuire 1997, 52–53; Heelas & Woodhead 2005, 2–4.

¹⁸ Heelas & Woodhead 2005, 5–6.

¹⁹ Geels & Wikström 2009, 392–393.

²⁰ Beckford 2003, 57; Geels & Wikström 2009, 402; Hart & Dekker 2015, 1–2.

ta. Pluralistisen yhteiskunnan realiteetit ovat mahdollistaneet ihmisen uskonnollisen eklektisyyden ja hybridiuskonnollisuuksien luomisen uskontojen markkinateoriamallissa. Individualistisella ja privatisoituneella uskonnollisuus voi saada varsin synkretistinen synkretistisiäkin piirteitä.²¹

Uskontojen markkinateorian mukaan yhteiskunnan pienemmät uskonnot pärjäävät markkinoiden kilpailutilanteessa valtauskontoa paremmin. Teorian mukaan valtauskonto tyytyy laiskaan monopoliasemaansa, eikä näin ollen näe yhtä paljon vaivaa eikä käytä yhtä paljon resursseja omaan asemaansa nähden kuin pienemmät uskonnot. Pienemmät uskonnot tahtovat tehdä itsestään relevantteja ihmisille, jolloin heidän sanomansa on mukautuvampi ihmisten mieltymysten mukaan, pienemmät uskonnot tekevät enemmän töitä ollakseen kilpailukykyisempiä uskontojen markkinoilla ja lisäksi nähdessään enemmän vaivaa yhteisönsä sekä jäsentensä eteen ovat pienet uskonnot taipuvaisempia menestymään.²²

Nancy Ammerman selvittää tutkimuksessaan *Spiritual But Not Religious* uskonnollisuuden ja hengellisyyden suhdetta toisiinsa.²³ Arkipäivän puheessa uskonnollisuus mielletään organisoiduksi, institutionaaliseksi ja perinteistä uskonnollisuutta edustavaksi maailmankatsomuksen muodoksi. Kun taas hengellisyys nähdään enemmän postmodernin individualistisen ihmisen tapana jäsentää katso-
mustaan. Hengellisyyden voisi määritellä myös itseensä liittyvien voimavarojen kehittämiseen ja yksityiseen ja koettuun uskonnollisuuteen, kun taas uskonnollisuus on voimakkaasti sidoksissa itsen ulkopuoliseen, rituaaleihin ja instituutioon.²⁴

Ammermanin Yhdysvalloissa tekemän tutkimuksen mukaan hengellisyys ja uskonnollisuus olivat tosin useiden vastaajien osalta päällekkäistä. Haastateltavat määrittivät hengellisyyden lähelle uskonnon keskeisiä määreitä. Hengellisyys yhdistettiin muun muassa Jumalaan, mysteeriiin ja merkitykseen. Keskeistä on, että hengellisyyttä ei myöskään haluta määrittää liian yksioikoisesti. Tutkimuksesta kävi kuitenkin ilmi, että iso osa amerikkalaisista määrittää itsensä nimenomaan hengellisiksi, eikä uskonnollisiksi.²⁵

Sosiologian ja antropologian professori Meredith McGuire esittää, että uskonnollisuudessa tänä päivänä ratkaisee sen kokemuksellinen luonne. Kokemus ja

²¹ Olson 2008, 97–98; Pollack & Pickel 2008, 192.

²² Olson 2008, 102–103.

²³ Suomennan tässä teoksessa sanan spirituality hengelliseksi.

²⁴ Geels & Wikström 2009, 401; Ammerman 2013, 265.

²⁵ Geels & Wikström 2009, 404–405; Ammerman 2013, 258–260.

käytännöllisyys henkisyudessa on tärkeämpiä kuin loogiset opit ja dogmit. Ihmisen uskonnollisuus on siis juuri sellaista, kun hän elämässään sen elää. Hän kutsuu tätä eletyksi uskonnollisuudeksi.²⁶

Subjekttiivinen kokemuksen lisäksi eletyssä uskonnollisuudessa on tärkeää myös yhteisesti jaetut kokemukset, joiden avulla ihmiset myös rakentavat uskonnollisuuttaan. Eletyn uskonnollisuuden looginen koherenttius ei ole varsinaisesti merkityksellistä vaan tapa, jolla ihminen harjoittaa ja saa harjoituksesta elementtejä elämäänsä. McGuire esittää kirjassaan näkökulman yksilöllisyyden ylikorostamisesta. Onko eletty uskonnollisuus, esimerkiksi uskonnollinen eklektisyys sitenkään niin uutta. Ihminen saattoi jo keskiajalla uskoa ja elää kuten itsestä tuntui parhaalta.²⁷

Uudenlaista länsimaista uskonnollisuutta edustaa uushenkisyys. Se on väljä-rakenteista ja -rajaista uskonnollisuutta, jossa yhdistyy eri katsomuksista, kulttuureista ja uskomuksista virikkeitä, käsityksiä, inspiraatiota ja tapoja. Uushenkisyyden holistiselle luonteelle on tyypillistä ajatella, että kaikilla uskonnoilla on yhteinen henkinen viisaus ja perimmäinen totuus. Viime kädessä yksilöllä on vapaus valita uskonnoista ja katsomuksista itselleen sopivimmat palaset.²⁸ Osa tutkijoista kuvaa ilmiötä eklektisyys tai hybridiuskovaisuutena, jossa henkisyys nähdään nimenomaan jatkuvassa muutoksessa, sekoituksena eri uskomuksista ja harjoituksista.²⁹ Lopulta kyse on kuitenkin ilmiöstä, jossa omaa hengellistä itseään voi toteuttaa varsin luovalla tavalla.

Uushenkisyydelle on tyypillistä hakea virikkeitä esimerkiksi itämaisesta uskonnollisuudesta ja filosofioista. Siihen voi kuitenkin sekoittua mitä tahansa katsomuksellista ajattelua aina luonnonuskonnoista humanistiseen psykologiaan saakka. Oppeja ja ideoita ei oteta katsomuksista kuitenkaan välttämättä sellaisenaan, vaan tyypillistä on, että ihmiset muokkaavat idean omaan kokonaisuuteensa sopivaksi. Uushenkisyydessä keskeistä ei ole niinkään eri katsomusten ja ajatusten yhteensopivuus tai loogisuus, vaan riittää kunhan ne käyvät järkeen yksilölle itselleen.³⁰

Kärjistäen voisi sanoa, että uushenkiset ihmiset haluavat kontrolloida kaikkea itse enemmän kuin antaa muiden kontrolloida heitä. Tämä äärimmilleen vie-

²⁶ McGuire 2008, 11–15.

²⁷ McGuire 2008, 12–17.

²⁸ Ramstedt & Utriainen 2017, 213.

²⁹ McGuire 2008, 185.

³⁰ Heelas & Woodhead 2005, 125.

tynä saattaa toistua myös terveyteen ja lääketieteeseen liittyvissä käytännöissä, esimerkiksi rokotteista kieltäytymisellä.³¹

2.2 Suomen evankelisluterilaisen kirkon jäsenyys

Suomessa kirkkoon kuuluminen on edelleen osa kulttuuria ja kansallista identiteettiä. Veroja maksetaan, koska kirkko tekee hyvää työtä ja halutaan tukea kirkkoja paikkoina ja kulttuurillisina kohteina.³² Pohjoismaissa luterilaiset käyvät tutkitusti vähän kirkossa. Kuitenkin kirkkoon kuulutaan suhteellisen isolla prosentilla väestöstä.³³ Suomessa kuulumista on selitetty muun muassa kollektiivisuuden ajatuksella. Esimerkiksi kun yhteisössä tapahtuu yhteisöä järkyttäviä asioita kuten vuoden 2004 tapaninpäivän tsunami, haluaa yhteiskunta osallistua suruun kollektiivisesti. Ihmiset kokoontuvat kirkkoihin ja sytyttävät kynttilöitä. Arkkipiispa puhuu koko yhteisön puolesta, tuo merkityksiä ja toivoa epätoivon keskelle. Tätä kutsutaan myös toisten puolesta uskomiseksi.³⁴

Myös häät ja hautajaiset ja muut elämän taitekohdat ovat hetkiä, jolloin luterilainen käy kirkossa. Muuten luterilaisuus on taka-alalla.³⁵ Myös kirkkojen merkitys on Suomessa suuri. Kirkoissa on symboliikkaa, tunnelmaa, historiaa ja kulttuuria oli uskonnollinen tai ei. Kirkot kuitenkin edustavat ihmisille paikallisuutta ovat nähtävyyksiä, joissa täytyy vierailla maailmalla.³⁶ Ihmisille ei ole välttämättä tärkeää käydä kirkossa tavallisesti, mutta hädän ja tarpeen sattuessa kirkon täytyy olla saatavilla.³⁷

Kristillisen kirkon auktoriteetti ei enää ylety tavallisen kansan riveihin kuin ennen. Kirkolla ei ole samanlaista valtaa jäseniinsä kuin sillä oli vielä 1900-luvun alussa, kirkon opit ja ajatukset ovat nykyihmisen arvioitavissa aivan kuten kaikki maailman tieto. Kirkko ei kontrolloi eikä kyseenalaista jäsentensä uskonnollisia, teologisia tai käytännöllisiä motiiveja kuulua kirkkoon.³⁸ Kirkon tutkimuskeskuksen laatiman kyselyn Gallup Ecclesiastican mukaan seurakuntalaisten tärkeimpinä syinä kuulua kirkkoon nähtiin kirkon tekemä diakoniatyö ja kirkolliset toimitukset.³⁹

³¹ Heelas & Woodhead 2005, 78, 125.

³² Davie 2008, 169.

³³ Davie 2008, 169.

³⁴ Davie 2008, 170.

³⁵ Davie 2008, 171.

³⁶ Davie 2008, 171.

³⁷ Davie 2008, 173.

³⁸ Lohikoski & Saares 2016, 58.

³⁹ Gallup Ecclesiastica 2015.

Myös Suomessa perinteinen uskonnollisuus on menettänyt kannatustaan, vaikka kirkkoon kuuluukin edelleen enemmistö suomalaisista, kaikkiaan 69,7 prosenttia koko Suomen väestöstä. Ihmiset eivät enää osallistu jumalanpalvelukseen ja lapsia kastetaan yhä harvemmin, vaikka vanhemmat kuuluisivatkin kirkkoon.⁴⁰ Kirkosta eroaminen on selkeintä Suomen isoimmissa kaupungeissa, ja esimerkiksi Helsingin seurakuntayhtymän alueella kirkkoon kuuluu enää noin 53 prosenttia väestöstä, joskin alhaista prosenttia selittää osaltaan myös monikulttuurisuus ja maahanmuutto.⁴¹ Vaikka Suomi on edelleen uskonnollisten yhdyskuntien jäsenosuuksilla mitattuna maailman luterilaisimpia valtioita, on perusteltua väittää, että suomalainen luterilainen yhtenäiskulttuuri elää murroksessa.⁴²

Globalisaation, maahanmuuton ja ihmisten vapaamman liikkuvuuden myötä uskonnollinen kenttä Suomessa on kirjavoitunut. Sekularisaatio on myös saanut aikaan sen, ettei suomalaiselle ole välttämättä itsestäänselvyys kuulua kirkkoon vain koska sukupolvet aikaisemmin ovat niin tehneet. Vaikka kirkkoon kuuluukin yhä valtaosa suomalaisista, on Suomessa käsillä tilanne, jossa uskonnot joutuvat kamppailemaan elintilastaan henkisyyden markkinoilla muiden uskontojen, aatteiden ja instituutioiden kanssa. Tämä on johtanut siihen, että esimerkiksi Suomen evankelisluterilainen kirkko joutuu ottamaan kantaa yhteiskunnallisiin ilmiöihin aktiivisesti, jotta se vaikuttaisi relevantilta yhteiskunnallisesti ja ihmisten silmissä.⁴³

Kirkon tutkimuskeskuksen tilastoista on havaittavissa, että ihmisten uskonnollisuus kehittyy poispäin ns. perinteisestä uskontotraditioista ja ihmisen uskonnollisuus laajenee monimuotoisemmaksi kokonaisuudeksi. Iso osa suomalaisista ei esimerkiksi usko enää perinteisiin kristillisiin oppeihin kuten Jeesuksen ylösnousemukseen.⁴⁴ Eri länsimaissa tehtyjen tutkimusten mukaan pitkällä aikavälillä perinteisten kristillisten uskomusten hylkääminen on lisääntynyt myös muualla kirkkoon kuuluvien joukossa.⁴⁵

Yhä useampi suomalainen kirkon jäsen etsii mielenrauhaa meditaation tai joogan keinoin. Ne ovat nostaneet päätään konkreettisina keinoina harjoittaa ke-

⁴⁰ Sakaranaho 2004, 161–162

⁴¹ Kirkon tilastot - internetsivut 2019.

⁴² Immonen 2016, 85; Ketola 2016, 47.

⁴³ Sakaranaho 2004, 164–167.

⁴⁴ Ketola 2016, 65. (Gallup Ecclesiastica 2015 mukaan suomalaisista yhteensä 52 % ei uskonut ollenkaan tai piti epätodennäköisenä sitä, että Jeesus olisi noussut kuolleista)

⁴⁵ Pollack & Pickel 2008, 202.

hon ja mielen hyvinvointia maallistuneessa yhteiskunnassa.⁴⁶ Meditaatio ja jooga ovat myös trendikkäämpiä keinoja oman mielenrauhan harjoittamiselle kuin esimerkiksi rukous tai virsien laulaminen. Meditaatio ja jooga antavat konkreettisia keinoja oman hyvinvoinnin hoitamiseksi. Rauhoittumis- ja hengitysharjoitukset koetaan rauhoittavina ja voimaannuttavina, jotka auttavat harjoittajia jaksamaan arkea paremmin. Meditaatio koetaan terapeuttisena, elämänlaatua parantavana harjoituksena.⁴⁷

Gallup Ecclesiastica -kyselyn mukaan uudet uskonnollisuuden harjoittamisen muodot ovat kasvattaneet suosiotaan viimeisten vuosien aikansa myös Suomessa.⁴⁸ Myös meditaatiosta on tullut suhteellisen arkipäiväinen osa uushenkisyyttä harjoittavien ihmisten hengellistä elämää, eikä sitä nähdä enää pelkästään hengellisenä toimintana, vaan myös terveyttä ja hyvinvointia edistävänä.⁴⁹ Tutkimuksen mukaan Suomessa meditaation harjoittaminen on yhtä tavallista sekä naisten että miesten keskuudessa. Esimerkiksi suomalaisista noin 12 prosenttia ilmoitti meditoivansa vähintään muutaman kerran kuukaudessa. Sen sijaan harjoitus oli selvästi yleisempää korkeasti koulutettujen ja pienituloisempien keskuudessa. Uushenkisyyden kannattajat ovat useimmiten naisia ja ennen 1980-lukua syntyneitä.⁵⁰

Kirkon tutkimuskeskuksen mukaan uushenkiset uskovat kristillisiin oppeihin useammin, vaikka usko perinteisiin luterilaisiin oppeihin oli hyvin vaihtelevaa. Esimerkiksi ajatus kuoleman jälkeisyydestä näyttäisi olevan ihmisille hyvin abstrakti opinkappale. Vastaukset kuolemanjälkeisestä ajasta ovat yhä epämääräisempiä ja epävarmempia.⁵¹ Toisaalta kristinuskoon suhtaudutaan uushenkisissä piireissä varsin myönteisesti. Vuonna 2011 kirkon tutkimuskeskuksen teettämässä kyselyssä uushenkisiksi itsensä määrittävistä jopa 91 prosenttia uskoi vakaasti tai piti vähintään todennäköisenä väittämää ”Jeesuksen elämänohjeet ja opetukset soveltuvat aikamme elämänohjeiksi”.⁵²

Myös yksilökeskeisyys on ajallemme ominaista, eikä ole sattumaa, että uskomukset, joissa keskitytään ihmisessä itsessään oleviin voimavaroihin ja kasvun mahdollisuuksiin, ovat suosiossa. Uusille uskonnollisille liikehdinnöille on tyypil-

⁴⁶ Ketola 2016, 78.

⁴⁷ Geels & Wikström 2009, 413.

⁴⁸ Ketola 2016, 78–80.

⁴⁹ Ramstedt & Utriainen 2017, 217–218.

⁵⁰ Ketola 2016, 78–80.

⁵¹ Ketola 2016, 68–69.

⁵² Ramstedt & Utriainen 2017, 219.

listä myös usko ei-materialistisiin uskomuksiin ja pyrkimyksiin. Tällaisia ovat esimerkiksi usko ihmisen ja yhteiskunnan henkiseen kehitykseen sekä näkymättömien maailmojen olemassaoloon.⁵³

2.3 Buddhalaisuus Suomessa

Buddhalaisuus on levittäytynyt Aasiasta länteen 1800- ja 1900-luvun vaihteessa. Talouskasvu, kristillisen yhtenäiskulttuurin murros sekä tieteen ihannointi loivat suotuisan maaperän uusien aatteiden nousulle lännessä. Tieto ympäröivästä maailmasta myös laajeni, jolloin uskonnollinen kenttä myös monimuotoistui. Buddhalaisuus nähtiin lännessä uskonnollisesti paradoksaalisena, sillä siinä ei uskottu henkilöityneeseen Jumalaan. Siispä se näytti pikemminkin filosofialta kuin uskonnoilta. Buddhalaisuus ei myöskään ollut ristiriidassa länsimaisen tieteen kanssa, vaan sen opit sopivat hyvin yhteen biologian ja muiden tieteiden kanssa. Buddhalaisuudella on aina ollut myös kyky elää vallitsevan kulttuuriperinteen kanssa rinnakkain sovussa. Positiiviset mielikuvat buddhalaisista perustuvat käsityksiin buddhalaisuudesta rauhanomaisena maailmankatsomuksena. Buddhalaisuuden filosofinen, psykologinen, rauhanomainen ja kaikkiaan varsin uskonnoille epätyypillinen luonne mahdollisti sen nousun varteenotettavaksi maailmankatsomukseksi lännessä.⁵⁴

Buddhalaisuuden harjoittaminen on Suomessa varsin monimuotoista ja koostuu yli 40 buddhalaista ryhmittymästä. Ne voidaan jakaa rekisteröityneisiin buddhalaisiin yhteisöihin ja yhdyskuntiin, sekä ei-rekisteröityihin epävirallisiin opinto- ja meditaatiopiireihin. Harjoittajien määrää on hankalaa sanoa tarkkaan. Pelkästään tilastoja katsomalla saadaan näkyviin vain kaikkein aktiivisimmat buddhalaisuuden harjoittajat, joiden on täytynyt liittyä jäseneksi rekisteröityneeseen buddhalaiseen yhteisöön. Todellisuudessa buddhalaisuuden harjoittajia jää tilastojen ulkopuolelle esimerkiksi kaikki rekisteröitymättömien yhteisöjen piiriin kuuluvien sekä yhteisöjen sitoutumattomien harjoittajien muodossa. Buddhalaisen harjoituksen muodot ovat voimakkaasti esillä esimerkiksi suosituissa mindfulness -piireissä, vaikka niissä käyvät harjoittajat eivät välttämättä mieltäisikään itseään buddhalaisiksi. Myös taustaltaan buddhalaiset maahanmuuttajat eivät ole aina kokeneet tarpeelliseksi rekisteröityä mihinkään uskontokuntaan tai he saattavat määritellä itsensä jopa uskonottomiksi. Maahanmuuttajataustaisia

⁵³ Ketola 2016, 70–71.

⁵⁴ Pyysiäinen 1993, 13; Husgafvel & Härkönen 2017, 171.

buddhalaisia arvioidaan olevan Suomessa jopa 9000. Kaikkiaan Suomessa arvioidaan asuvan pitkälle toistakymmentä tuhatta buddhalaisuutta harjoittavaa kun otetaan huomioon rekisteröityneiden jäsenten lisäksi maahan muuttaneet buddhalaisen identiteetin omaavat henkilöt.⁵⁵

Vuosituhanne alussa buddhalaisuuden harjoittamisen suosio on noussut kiihtyvällä tahdilla. Globalisaation voimistuneet vaikutukset ovat osasyynä buddhalaisuuden suosioon. Ihmiset matkustelevalle enemmän ja ovat tietoisempia erilaisista kulttuureista sekä ihmisistä, jotka harjoittavat buddhalaisuutta. Myös maahanmuutto etenkin Vietnamin ja Thaimaan on kiihdyttänyt buddhalaisuuden kasvua Suomessa. Toisaalta buddhalaisuus ja varsinkin meditaatio muoti-ilmiönä lehdistä, elokuvissa ja viihdeteollisuudessa on nostanut voimakkaasti päätään 2010-luvulla varsinkin mindfulness -harjoittamisen muodossa. Myös buddhalaisuuden psykologinen ja psykoterapeuttinen luonne kiinnostaa länsimaalaisia ihmisiä, mikä voidaan myös nähdä osasyynä kiinnostuksen kasvuksi.⁵⁶

Suomessa buddhalaisuudella on maine varsin neutraalina ja positiivisena uskontona, mikä perustuu toisaalta myös näkymättömyyteen ja harmittomuuteen.⁵⁷ Kirkon tutkimuskeskuksen mukaan yhä useampi suomalainen suhtautuukin varsin myönteisesti tai vähintään neutraalisti Aasiasta tullessiin uusiin uskonnollisiin suuntauksiin. Esimerkiksi 34 prosenttia suomalaisista suhtautuu buddhalaiseen temppeliin joko myönteisesti tai melko myönteisesti ja jopa 45 prosenttia neutraalisti. Mielenkiintoista on myös se, että kirkon tutkimuskeskuksen mukaan Suomen evankelis-luterilaisen kirkon jäsenet, jotka harjoittavat myös buddhalaisuutta esimerkiksi meditaation muodossa ovat useimmiten korkeasti koulutettuja henkilöitä.⁵⁸

Buddhalaisuus on pääasiallisesti henkilökohtaista harjoittamista, jossa pyritään kärsimyksen vähentämiseen ja lopulta siitä vapautumiseen ja viisaaseen toimintaan elämässä. Tähän välineenä toimivat viisi harjoitusohjetta⁵⁹ sekä meditaation eri muodot.⁶⁰ Buddhalaisuudessa on myös yhteisöllinen tärkeä ulottuvuus esimerkiksi meditaatioistuntojen, opintopiirien ja retriittien muodossa. Ihmiset

⁵⁵ Husgafvel & Härkönen 2017, 170–174.

⁵⁶ Husgafvel & Härkönen 2017, 173.

⁵⁷ Husgafvel & Härkönen 2017, 177–178.

⁵⁸ Ketola 2016, 80–82.

⁵⁹ 1. Noudatan elämän tuhoamisesta pidättäytymisen harjoitusohjetta. 2. Noudatan harjoitusohjetta olla ottamatta sellaista, mitä ei ole annettu. 3. Noudatan aistinautunnoissa väärin elämisestä (siveettömyydestä) pidättäytymisen harjoitusohjetta. 4. Noudatan väärästä puheesta pidättäytymisen harjoitusohjetta. 5. Noudatan alkoholista ja muista tajuntaa sumentavista aineista pidättäytymisen harjoitusohjetta.

⁶⁰ Husgafvel & Härkönen 2017, 175–177.

saavat näissä hetkissä mahdollisuuden jakaa omasta elämästään ja harjoittamisestaan.⁶¹ Vaikkei tämä olekaan buddhalaisuuden ydintä, varsinkin haastattelemiini henkilöt kokivat tämän yhteisöllisen elementin erityisen tärkeänä.

Buddhalaisuudessa on nähtävissä myös terapeuttisia ja psykologisia piirteitä, jotka kiinnostavat niiden harjoittajia. Länsimaaisessa kulttuurissa vaihtoehtoihin hoitomuotoihin tukeutuminen on yhä suositumpaa ja hengellisen hyvinvoinnin kehittäminen elää vahvana. Buddhalainen perinne tutustuttaa harjoittajansa esimerkiksi käsittelemään tunteitaan, rauhoittamaan mieltään ja hyväksymään itsensä. Buddhalaiseen harjoittamiseen liittyvät meditaatiotekniikat ovat tulleet suosituiksi länsimaissa myös psykologisista syistä. Hiljaa istuminen ja rauhassa hengittäminen on monelle kiireiselle länsimaiselle ihmiselle oivallus rauhoittumisen tärkeydestä mielenterveydelle.⁶²

3. Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteuttaminen

3.1 Tutkimustehtävä

Tutkimustehtäväni on tarkastella sitä, miten yhtä aikaa sekä Suomen evankelisluterilaisen kirkon että buddhalaisen meditaatioryhmän jäsenet uskovat ja mikä on näiden kahden eri yhteisön jännite. Tutkimuskysymykseni on:

- Millaista Suomen evankelis-luterilaisen kirkkoon kuuluvien buddhalaisien jäsenten hengellisyys on yhtä aikaa osana buddhalaista yhteisöä ja Suomen evankelisluterilaista kirkkoa?

Perinteinen länsimainen uskonnollisuus on murroksessa myös luterilaisessa Suomessa. Kirkkoon kuulutaan kulttuurillisista ja traditionaalisista syistä ja oma hengellinen anti haetaan filosofioista, selfhelp-oppaista tai jostain muusta omaa elämää refleктоivasta katsomuksesta, josta ihmiset saavat voimavaroja jokapäiväiseen elämäänsä. Tässä tutkimuksessa tarkastelen meditaatiota, joka löytyy buddhalaisesta traditiosta keinona harjoittaa omaa hengellisyttä.

Aiempaa tutkimusta samaan aikaan buddhalaisen meditaatiopiiriin ja kirkon jäsenten välisestä suhteesta Suomessa ei ole tehty. Tämän tutkimuksen tehtävä on paitsi saada lisää tietoa Suomen evankelisluterilaisen kirkon jäsenten monimuo-

⁶¹ Husgafvel & Härkönen 2017, 177.

⁶² Pyysiäinen 1993, 10, 12, 182–183; Davie 2007, 231; Geels & Wikström 2009, 412–413.

toisista tavoista uskoa, myös tarjota näkökulmia kirkon tulevaisuuden haasteisiin. Olen tutkimuksessani kiinnostunut siitä, miten buddhalaisen meditaatioryhmän jäsenet näkevät itsensä kirkon jäsenenä ja voisiko kirkko antaa heille samoja hengellisiä eväitä, kuin mitä buddhalaisuus heille antaa. Toisaalta olen kiinnostunut kirkon ja buddhalaisuuden katsomuksellisista yhtymäkohdista ja siitä, olisiko näillä kahdella katsomuksella mahdollisuuksia ottaa toisiltaan oppia.

Haastattelemieni henkilöiden meditaatioryhmät edustavat mahayana-buddhalaisuuden suuntausta. Ryhmien oppi, filosofia ja harjoitus perustuu hyvin pitkälle vietnamilaisen zen-munkki Thich Nhat Hahnin (s. 1926) opetukseen ja kirjoituksiin. Koska tutkimukseni näkökulma on kristillisyyden ja buddhalaisuuden risteäminen, käytän analyysissäni Nhat Hahnin teosta *Elävä Buddha*, elävä Kristus, missä hän tarkastelee kristillisen ja buddhalaisen maailmankäsityksen yhtymäkohtia. Analyysissäni vertailen Nhat Hahnin käsityksiä haastattelemieni henkilöiden käsityksiin siitä, kuinka hyvin kristillisuus ja buddhalaisuus ovat sovitettavissa yhteen.

3.2 Tutkimuksen aineisto

Buddhalaisuus on uskontona hyvin monimuotoinen ja Suomessa erilaisia liikkeitä ja suuntauksia löytyy runsaasti. Tässä tutkimuksessa on mukana buddhalaisuuden harjoittajia kolmesta buddhalaisesta yhteisöstä. Eroja haastattelemieni ryhmien välillä on vain vähän. Kaikilla ryhmillä yhteistä oli buddhalaisuudesta ammentava filosofia ja oppi. Kahdessa kolmesta ryhmästä painotettiin erityisesti myös omien juurien ja historian tärkeyttä omassa elämässä. Tästä syystä etenkin nämä kaksi yhteisöä olivat oivallisia valintoja haastateltavien etsintää varten, koska iso osa ryhmien jäsenistä ei ollut jättänyt omaa taustaansa kirkon jäsenenä.

Metodinani käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelurungossani oli viisi pääteemaa: I Suhde uushenkiseen yhteisöön, II Suhde kirkkoon, III Ryhmien välinen jännite, IV Suhde ympäröivään yhteiskuntaan ja V Oma uskonnollinen ajattelu. Haastattelurungossa tarkoituksena oli käsitellä valitut teemat läpi, mutta itse kysymykset valikoituvat haastattelun ehdoilla, jolloin avoimelle vuorovaikutukselle ja keskustelulle jäi aidosti tilaa.⁶³ Haastatteluteema pohjautuu löyhästi Ninian Smartin seitsemään uskonnon ulottuvuuteen.⁶⁴ Runko ei ollut kui-

⁶³ Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–76.

⁶⁴ Smart 2005, 5.

tenkaan tiukasti teoriaohjautunut, vaan haastateltavat saivat puhua asioista, jotka itse kokivat merkityksellisinä ja jotka nousivat heille tärkeiksi teemoiksi.

Tätä tutkimusta varten olen haastatellut kymmentä Suomen evankelisluterilaisen kirkon jäsentä, jotka harjoittivat samaan aikaan buddhalaisessa yhteisössä meditaatiota. Haastateltavien joukossa oli kaksi miestä ja loput kahdeksan olivat naisia. Haastateltavat olivat korkeasti koulutettuja ja heidän joukossaan oli lääkäreitä, psykologian ammattilaisia, opettajia, sosiaalityöntekijä, lakimies sekä taitelija. Haastateltavien ikähaarukka oli 30–72 vuotta.

Tutkimusaineistoni koostuu teemahaastatteluiden pohjalta nauhoitetuista äänitiedostoista ja niiden litteraateista. Haastattelut kestivät hieman alle tunnista kahteen tuntiin. Luotettavampien tutkimustulosten takaamiseksi äänitin jokaisen haastattelun nauhurilla. Pyrin haastattelemaan jokaisen henkilön heidän valitsemassaan paikassa, jotta tilanne oli helle mahdollisimman luonnollinen ja rento.⁶⁵ Viittaan haastateltaviin tässä tutkimuksessa lyhenteillä H1, H2 jne.⁶⁶

3.3 Aineiston analyysi

Tein haastatteluaineistolleni laadullisen sisällön analyysin, mitä hyväksi käyttämällä pyrin aineistostani sen keskeisimmät teemat ja pystyin jäsentämään haastateltavien ajatukset ryhmiin omiksi kokonaisuuksikseen. Kvalitatiivinen tutkimusote on tämän tutkimuksen kannalta paras vaihtoehto, sillä tutkimukseni tähtää yksittäisten ihmisten merkitysrakenteiden syvempään kuvaamiseen sekä taustateorioiden paikkansapitävyyden arviointiin ja sitä kautta niiden yleistettävyyteen, vaikkei tilastolliseen yleistettävyyteen pystykään.⁶⁷

Tutkimuksen pääasiallisena aineistona toimii kymmenen teemahaastattelua, jotka toteutettiin keväällä 2017. Analyysissä tehdään useimmiten yksityisestä yleiseen menevää analyysia. Ensin havainnoidaan pieniä yksityiskohtia ja niistä rakennetaan kokonaisuus. Tätä kutsutaan aineistolähtöiseksi analyysiksi.⁶⁸ Aineiston analyysissä olen käyttänyt induktiivista eli aineistosta lähtöisin olevaa aineiston sisällönanalyysimenetelmää. Sisällön analyysin tavoitteenani oli saada aineistosta esiin tutkimustehtävän kannalta olennaiset havainnot.⁶⁹ Tähän pääsin redusoidulla, eli lukemalla aineistoa ensin monta kertaa, jolloin löysin aineistosta tutkimustehtäväni kannalta olennaiset pelkistetyt ilmaukset.

⁶⁵ Valli & Aaltola 2015, 30.

⁶⁶ H1 = Haastateltava 1, H2 = Haastateltava 2 jne.

⁶⁷ Metsämuuronen 2000, 14, 17.

⁶⁸ Eskola & Suoranta 1998, 15, 137, 163–165.

⁶⁹ Ruusuvaori & Nikander & Hyvärinen 2010, 18.

Redusoinnin jälkeen pelkistetyt ilmaukset luokitellaan keskenään samankaltaisiin ryhmiin, joista muodostetaan aineiston alaluokat. Lopulta keskenään sopivat alaluokat yhdistetään yläluokiksi ja keskenään yhtenevät yläluokat viimeiseksi kattaviksi teemoiksi.⁷⁰ Tulosluvuissa muodostan aineistosta systemaattisen tulkinnan ja käyn tuloksieni pohjalta dialogia aiemman tutkimuksen kanssa tuottaen uutta tieteellistä tutkimustietoa.⁷¹

Kun sain haastatteluaineistot kerättyä haastateltavilta, aloitin äänitiedostojen kuuntelemisen ja litteroinnin. Litteroitavaa aineistoa kertyi yhteensä 116 sivua. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti, mutta koska analyysissäni ei ole kyse diskursianalyysistä, niin litteraattiin ei ole merkitty taukoja, tunnetiloja tai ylimääräisiä ääniä kuten aivastuksia yms.⁷²

Litteroinnin ja aineiston tarkan läpikäymisen jälkeen aloin jaotella aineistoa tutkimuskysymykseni pohjalta relevantteihin ja ei relevantteihin. Aloitin aineiston redusomisella ja merkitsin kustakin haastattelulitteraatista pelkistettyjä ilmauksia ja väri koodasin keskenään samankaltaiset ilmaukset Word-ohjelman tekstin korostusväri ominaisuudella. Seuraavassa esimerkki työvaiheesta, jossa pelkistin alkuperäiset ilmaukset:

Taulukko 1: Aineiston redusointi

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
”Mä tykkään käydä kirkoissa. Mä saatan tossa ihan ohi mennessä mennä Tuomiokirkkoon ihan vaan istuskelemaan ja kattelemaan.”	Kirkot rakennuksia, joissa kiva käydä istumassa
”Mä oon tutustunut mun hengelliseen kotiini uudesta näkökulmasta nyt buddhalaisen meditaation kautta”	Tutustuminen kristinuskoon uudestaan buddhalaisen meditaation kautta
”Ainakin lähimmäisenrakkaus ja sitten viisas ja taitava toiminta. Kristinuskossa on 10 käskyä niin buddhalaisuudessa on harjoitusohjeet.”	Lähimmäisenrakkaus ja 10 käskyä vastaa buddhalaisuuden viisasta ja taitavaa toimintaa ja harjoitusohjeita

⁷⁰ Eskola & Suoranta 1998, 165–167.

⁷¹ Tuomi & Sarajärvi 2009, 158.

⁷² Eskola & Vastamäki 2001, 40–41.

Pelkistin tähän tapaan aineistosta sen mikä oli tutkimuskysymyksen kannalta keskeistä ja kaiken muun jätin työvaiheen ulkopuolelle. Loin alaluokat käyttämäni teemahaastattelun teemojen ympärille, jonka ympärille oli hyvä muodostaa alaluokkia kaikkien haastatteluiden yhteneväisistä pelkistetystä ilmauksista. Tätä kutsutaan klusteroinniksi:

Taulukko 2: Aineiston klusterointi

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Tutustuminen kristinuskoon uudestaan buddhalaisen meditaation kautta	Kristinuskon löytäminen buddhalaisuuden kautta
Jeesuksen energia tullut läheiseksi meditaation myötä.	
Lähimmäisenrakkaus ja 10 käskyä vastaa buddhalaisuuden viisasta ja taitavaa toimintaa ja harjoitusohjeita	Buddhalaisuudessa ja kristinuskossa opillisia ja tapoihin liittyviä yhtymäkohtia
Rukous ja myötätuntomeditaatio lähellä toisiaan	

Aineiston klusteroinnin jälkeen aineistosta nousseista alaluokista muodostetaan yläluokkia ja viimein pääluokkia. Tätä kutsutaan abstrahoinniksi. Seuraavassa taulukossa kuvaan tämän prosessin:

Taulukko 3: Aineiston abstrahointi

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Kristinuskon löytäminen buddhalaisuuden kautta	Buddhalaisuus lähentänyt suhdetta kirkkoon	Kirkon ja buddhalaisuuden risteyksessä
Buddhalaisuudessa ja kristinuskossa opillisia ja tapoihin liittyviä yhtymäkohtia	Katsomusten samanlaisuus	

Analyysin tulokset käyvät ilmi tutkimuksen tuloslukuista 4, 5 ja 6. Huolellisen sisällönanalyysin lopputuloksena syntyneistä pääluokista olen muodostanut kolme tuloslukua: haastateltavat kirkon jäseninä, kirkon ja buddhalaisuuden risteyksessä sekä elävä usko. Nämä kolme pääluokkaa vastaa parhaiten tutkimuskysymykseeni haastateltavien hengellisyydestä yhtä aikaa osana Suomen evankelisluterilaista kirkkoa sekä buddhalaista meditaatioryhmää.

Tulosluvuissa 4–6 käsittelen tutkimani aineiston perusteella kolmea pääteemaa. Neljännessä luvussa kuvaan haastattelemieni henkilöiden suhdetta kirkkoon. Esittelen haastateltujen motiiveja kuulua kirkkoon, heidän historiaansa kirkon jäseninä sekä heidän toiveitaan ja odotuksiaan kirkkoa kohtaan. Viidennessä luvussa tarkastelen haastateltujen esiin nostamia buddhalaisuuden ja kirkon katsoimuksellisia yhtymäkohtia. Vertailen buddhalaisen zen-munkki Thich Nath Hanhin teoksen *Elävä Buddha, elävä Kristus* avulla keskeisiä kristinuskon periaatteita buddhalaisuudesta löytyviin vastineisiin ja kuinka nämä asettuvat haastateltujen omaan hengellisyyteen. Vertailun kohteina kappaleessa ovat haastateltujen ajatukset Jumalasta, Jeesuksesta, rukouksen ja meditaation suhteesta, myötätunnon ja lähimmäisenrakkauden suhteesta sekä katsomusten perimmäisen olemuksen yhteneväisyydestä. Kuudennessa luvussa esittelen, mitä haastatellut kertoivat saaneensa buddhalaisesta meditaatiopiiristä omaan elämäänsä. Kerron, kuinka buddhalaisuuden harjoittaminen antaa työkaluja elämän haasteisiin ja vastaa elämän hengellisiin tarpeisiin sekä miten toisen tradition kautta he kokevat päässeensä lähemmäs niin kutsuttua Jumalaa.

Johtopäätöksissä vedän yhteen tutkimukseni keskeisen punaisen langan: kuinka Suomen evankelisluterilaisen kirkon jäsenyys on muuttunut ja kirkon jäsenistä löytyy monella tapaa uskovia. Pohdin miten kirkko voisi tulevaisuudessa kohdata myös monimuotoisesti uskovat jäsenensä ja puhutella omalla sanomallaan myös vieraan tradition piirissä.

3.4 Eettiset kysymykset

Laadullisissa tutkimuksissa on syytä miettiä eettisiä näkökulmia haastateltavien kannalta. Varsinaisesti tämän tutkimuksen aiheeseen ei liity mitään arkaluontoista, vaan kysymys on olemassa olevan ilmiön kuvaamisesta. Ihmisen uskonnollisuus mielletään kuitenkin usein yksityisasiaksi ja hyvin henkilökohtaiseksi osaksi ihmisen elämää.

Tutkimuksen eettisen käytännön mukaista on, että tutkittavat esiintyvät tutkimuksessa nimettöminä, eikä heitä voi tunnistaa jälkikäteen tutkimusta lukemalla. Myös mahdollisesti heihin yhdistettäviä yksityiskohtia ja muita henkilökohtaisia faktoja tulee häivyttää varsinaisesta tutkimuksesta. Ennen jokaista haastattelua kysyin haastateltavilta aina erikseen nauhoittamiseen lupaa ja selvensin heille, että heidän henkilöllisyyttään ei voida tunnistaa lopullisesta tutkimuksesta.⁷³ Haastateltavat ovat olleet vapaaehtoisia ja suostuneet haastatteluun. Heille on hyvissä ajoin ennen varsinaista haastattelua kerrottu haastattelun luonteesta, aiheesta ja siitä kuinka haastattelu tullaan toteuttamaan. Osallistujille on myös selvennetty, mitä tutkimus koskee. Tämä kaikki kuuluu hyvän tieteellisen tutkimuksen eettisiin käytäntöihin.⁷⁴

Suomessa buddhalaisuuden harjoittaminen on tällä hetkellä volyymiltaan vielä varsin pientä verrattuna vaikkapa valtauskontojen toimintaan Suomessa. Lisäksi Suomessa on olemassa useita eri suuntauksiin kuuluvia buddhalaisia meditaatioryhmiä, jotka kaikki harjoittavat omanlaistaan buddhalaisuutta, vaikka ne kaikki voidaanakin jäsentää yhden ja saman buddhalaisuus uskonnollisuuden alle. Ryhmien runsauden ja harjoittajien vähyden vuoksi en nimeä haastattelemini ryhmien nimiä, sillä pelkästään nimien perusteella voisi halutessaan löytää haastattelemani henkilöt varsin helposti. On tutkimuseettisesti tärkeää, että jokainen haastateltava säilyy anonyymina lopullisessa julkisessa tutkimuksessa.

Laadullisessa tutkimuksessa, kuten kaikessa tutkimuksessa objektiivisyyteen pyrkiminen on ensisijaista tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kannalta.⁷⁵ Tämän vuoksi tutkijan omaa suhdetta tutkittavaan kohteeseen on syytä tarkastella suurennuslasilla. Tiedostan oman subjektiivisyyteni tutkittavaan kohteeseen siten, että yksi haastatelluista on minulle entuudestaan tuttu. Tiedostin tilanteen ongelmallisuuden haastattelua tehdessäni ja sitä analysoidessani. Pyrin ehkäisemään tilanteen tuomia haasteita pitämällä tilanteen tietoisesti mielessäni ja olemaan kriittinen tuloksiani kohtaan.

⁷³ Valli & Aaltola 2015, 30–32.

⁷⁴ Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.

⁷⁵ Tuomi & Sarajärvi 2009, 140.

4. Kirkon jäsenenä

4.1 Historia kirkon jäsenenä

Haastattelemani henkilöt kuuluivat jokainen Suomen evankelisluterilaiseen kirkkoon. Kuusi haastateltavista kuvaili lapsuudensuhdettaan kirkkoon jollain tapaa neutraalilla tai positiivisella sävyllä ja neljä kuvaili suhdettaan varsin etäiseksi, jopa traumaattiseksi tai huonoksi. Lähes kaikilla oli jonkinlainen suhde kirkkoon lapsuudessa. Kirkossa käytiin juhlapyhinä ja tavan vuoksi, mutta kirkon sanoma ei lapsuudessa suurinta osaa puhutellut.

Kaksi neljästä, joilla oli huonoja kokemuksia kirkosta, oli kokenut kirkossa käynnin jossain määrin pakotetuksi. Nämä haastateltavat tulivat voimakkaan uskonnollisista taustoista, toinen herätysliikkeestä ja toisen oma perheenjäsen toimi asuinpaikkakunnan pappina. He kuvailivat kokemuksiaan osin jopa henkiseksi väkivallaksi, lähes traumaattisiksi. H7:n oma isä toimi pappina kotipaikkakunnalla, mikä vaikutti haastateltavan voimakkaaseen auktoriteettivastaisuuteen ja vasta-reaktion kirkkoa kohtaan jo nuorena. Isän pappeus söi haastatellun mukaan uskottavuuden kirkolta ja sen sanomalta, kirkon opettaessa toista ja isän toista.

Kun ei me pidetty pappeja minään kun se on sama isä joka huutaa meille naama punaisena himassa ja yrittää pitää lapset kurissa. Meistä papit ei ollut mitään muuta kun tavallisia ihmisiä.⁷⁶

H1:n suhde herätysliikkeeseen oli kipeä ja hankala ja nostatti haastateltavassa paljon tunteita pintaan. Vaikeista muistoista huolimatta suhde kirkkoon oli säilynyt tärkeänä ja merkityksellisenä. Herätysliiketausta oli jättänyt haastateltavaan jälkiä, mutta haastateltava koki historiansa liikkeen jäsenenä osana omaa identiteettiään. Hänelle esimerkiksi Raamattu oli erityisen merkittävä kirja, josta hän ammensi omaan elämäänsä eväitä yhä edelleen.

Mä en ole mukana yhteisössä, enkä hyväksy sen toimintaperiaatteita, mutta silti mä katson, et mä en oo jotenkin luopunut siitä täysin kokonaan vielääkään, siinä mielessä, että mä hyväksyn sen mun etniseksi taustaksi. Ja mä hyväksyn, että se on osa mua jollain tasolla.⁷⁷

Kahdella neljästä haastateltavasta, joilla oli huonoja kokemuksia kirkosta, suhdetta kirkkoon voidaan kuvata varsin etäiseksi, eikä kirkko ollut näiden haasta-

⁷⁶ H7, 53.

⁷⁷ H1, 2.

teltavien elämässä juuri mitenkään läsnä. H6 koki, että huono kokemus rippikoulusta sai hänet etääntymään kirkosta. Hän kuvasi itseään pohtivaksi ihmiseksi, eikä kokenut saavansa tyydyttäviä vastauksia kysymyksiinsä. Hän ahdistui Jeesuksen ristinkuoleman raakuudesta ja ihmisen syntisyydestä. H10 oli jonkin aikaa isoskoulutustoiminnassakin mukana, mutta koki erillisyyttä kirkkoa ja sen toimintaa kohtaan. Ulkopuolisuuden kokemus ja kirkon merkityksettömyyden tunne sai haastatellun vieraantumaan kirkosta teini-ikäisenä. Haastateltavan mukaan myös uskonnollisen kasvatuksen puute ja ystävien hakeutuminen muihin piireihin sai hänet tuntemaan etäisyyttä kirkkoa kohtaan.

Että mä en oo koskaan kokenut muuta kuin etäisyyttä suhteessa kirkkoon. Mun perhe ei ollut koskaan mitenkään uskonnollinen, enkä mä tuntenut ketään joka olis ollut. En mä oo oikein saanut kosketusta siihen.⁷⁸

Viisi haastateltavaa⁷⁹ kuvasi kokemustaan suhteesta kirkkoon lapsuudessa ja nuoruudessa neutraaliksi, ei hyväksi muttei erityisen huonoksikaan. Ainoastaan H4 piti suhdettaan kirkkoon lapsuudessa ja nuoruudessa erityisen tärkeänä ja merkityksellisenä. Kirkon jakama kristillinen arvomaailma, isän ja äidin antama kristillinen kasvatusta, tavat ja yhteiset kirkkoretket olivat tälle haastateltavalle erityisen tärkeitä muistoja lapsuudesta, jotka kantoivat yhä nykypäiväkin.

Joo perhe kuului kirkkoon ja käytiin kirkossa ja mä oon sitten imenyt sen itseeni sen kristillisyyden myös. Se perinne on kotoa tullut ja se arvomaailma on ollu mulla koko ajan mukana.⁸⁰

Uskonnolliseen kasvatukseen liittyvät varhaiset kokemukset kirkon jäsenyydestä olivat haastateltavilla varsin lähellä toisiaan. Kuudella haastateltavalla iltarukous kuului osana lapsuuteen perinteisen kristillisyyden muotona, joista neljä oli lisäksi osallistunut lapsuudessaan pyhäkouluun aktiivisesti. Kaiken kaikkiaan seitsemän kymmenestä haastatellusta koki virret positiivisena muistona kirkosta lapsuudessa tai nuoruudessa. Kolme kymmenestä haastatellusta oli käynyt ev.lut. kirkon isoskoulutusta aikoinaan. Haastateltavat kuvailivat isoskoulutukseen

⁷⁸ H10, 76.

⁷⁹ H2, H3, H5, H6, H8.

⁸⁰ H4, 26.

lähdön syytä sosiaalisena asiana pikemminkin kuin uskon asiana. Mukaan isoskoulutukseen lähdettiin ystävien takia.

Haastatteluista nousi esiin, että seitsemällä haastatellulla ulkopuolisuuden tunne suhteessa kirkkoon, sen tapahtumiin tai jäseniin oli syntynyt nuoruudessa. H2, H5, H6, H7 sekä H10 kokivat erillisyyttä suhteessa seurakuntanuoriin. Seurakuntanuoret koettiin erilaisina, omassa kuplassaan elävinä nuorina, eikä heidän mukaan ollut helppoa mennä. H7 tosin koki asian niin, ettei heidän seuraansa kukaan halunnutkaan mennä ja että seurakuntanuorille oltaisi jopa naureskeltu ja heitä ilkuttu.

Haastateltavien vastauksista paistoi oman ajattelun kehittyminen siinä määrin, että kirkon sanoma ei koskettanut heitä, ja tämän vuoksi kirkon tapahtumat, oma rippileiri tai isoskoulutus ei lopulta tuntunut omalta ja lopulta kirkon toiminnasta jättäytyttiin lopullisesti pois. Jokaista haastateltavaa yhdistää, että jokainen haastateltu oli ottanut kirkkoon selvän pesäeron viimeistään nuorena aikuisena. Kahdeksan haastateltavista oli palannut myöhemmin ajattelemaan kirkkoon liittyviä asioita muodossa tai toisessa. Kaksi nuorinta haastatelluista iältään 30 ja 31 vuotta eivät ole olleet kirkon kanssa tekemisissä nuoruutensa jälkeen millään tavalla ja kokivat kirkon kaikista haastatelluista eniten etäisimmäksi tällä hetkellä.

Kolme haastatelluista oli kuulunut aikaisemmassa elämäntilanteessaan johonkin Suomen herätysliikkeistä. Heidän suhtautumisensa kirkkoon oli myös varsin ristiriitainen. Yhtäältä voimakkaan ehdottomasti elämää muovannut herätysliiketausta herätti henkilöissä tänä päivänä erittäin negatiivisia, jopa traumaattisia muistoja ja toisaalta omat juuret olivat henkilöille tärkeä osa omaa identiteettiä. Kirkosta ei voisi erota sen ollessa vankkumaton osa itseä.

Yhtä vaille jokaisella oli varhaisia negatiivisia kokemuksia tai muistoja kirkon toiminnasta. Kielteiset kokemukset liittyivät muun muassa koulun uskonnon tunteihin, kirkossa kuultuihin tuomitseviin saarnoihin tai haastateltavien ikävään kohteluun seurakuntalaisten toimesta. H6 ahdistui nuorena kristillisen sanoman kuvasta kärsivästä Jeesuksesta, ja oli siitä saakka hän on suhtautunut kirkkoon karttavasti.

4.2 Kirkkoon kuuluminen ja suhde kirkkoon

Kirkkoon kuuluttiin useista eri syistä, mutta yksikään ei kuulunut kirkkoon sen sanoman takia. Kirkko ei vastannut kenenkään haastatellun hengellisiin tarpeisiin, vaan jokainen näistä kirkon jäsenistä oli lähtenyt hakemaan tyydytystä toisesta

hengellisestä yhteisöstä, tässä tapauksessa buddhalaisesta meditaatioryhmästä. Haastateltavat harjoittavat hengellisyyttään pääsääntöisesti muualla kuin kirkon järjestämissä tilaisuuksissa ja he harjoittavat omaa hengellisyyttään länsimaalaisesti katsottuna epäluterilaisittain esimerkiksi meditoimalla. Tärkeää haastatelluille ei ollut niinkään esimerkiksi älylliset ja sanalliset saarnat tai puheet vaan kokemus jostain suuremmasta, itsensä ylittävästä.

Mä en oo innostunut juurikaan käymään saarnoja kuuntelemassa, koska ne on just usein sitä puhetta, mitä mä en kaipaa. Siis mä en yleensäkaan kaipaa puhetta, vaan kokemusta.⁸¹

Mä oon niin kauan sitä henkisyttä harrastanut, että mä meen ite niin paljon syvemmälle, kun mitä mä koen, että kirkon saarnat tai tollaset on.⁸²

Jumalanpalvelus, saarnat ja muut, ne on jotenkin sana- ja älykeskeisiä helposti tai ainakin tuntu siltä.⁸³

Kolme haastateltavista oli harkinnut jossain vaiheessa elämäänsä kirkosta eroamista ja loput seitsemän eivät olleet koskaan edes miettineet eroamisen vaihtoehtoa. Haastattelemani henkilöt eivät kokeneet ristiriitaiseksi kuulua sekä buddhalaiseen yhteisöön sekä olla kirkon jäseniä. Buddhalainen yhteisö jopa usein kehotti pitämään juuristaan kiinni tai suhtautui vähintään myönteisesti eri katsomusten vuorovaikutukseen.⁸⁴

Haastateltavien mielestä yksi keskeisin syy kuulua kirkkoon oli sen tekemä diakoniatyö ja toisten ihmisten auttaminen. Kirkko näyttäytyikin haastateltavista yhteiskunnallisesti aktiivisena, mitä kaikki haastatellut arvostivat. Kaikki kirkon tekemä diakonia ja humanitäärinen työ nostettiin tärkeänä syynä kirkkoon kuulumiselle ja sitä haluttiin tukea. Kirkolla nähtiin myös olevan Suomen mittapuulla mitattuna etuoikeutettu asema, niin sanotut lihakset suorittaa tämän kaltaista auttamistyötä lähimmäistä kohtaan. Eräs haastatelluista otti esiin sen, että myös monet muut uskonnolliset ryhmät tekevät auttamistyötä, mutta kirkon resurssit ovat vertaansa vailla. Kirkko toi haastateltujen mielestä yhteiskuntaamme aikaamme tarvittavia pehmeitä arvoja. Kirkollisveron kaikki maksoivat mielellään osin juuri tästä syystä. Verolla tehdään paljon hyvää ja kirkko huomaa myös niitä ihmisiä,

⁸¹ H3, 17.

⁸² H7, 56.

⁸³ H8, 61.

⁸⁴ Nhat Hanh 1997, 77.

joita yhteiskunta ei muuten huomaa. Kirkon avustustyön nähtiin lähtevän lähimmäisenrakkauden aatteesta.

Se diakoniatyöhän on aivan upeeta kirkossa. Mun kälyni on diakoni ja mä oon seurannut hyvin läheltä sitä ja sehän on aivan mielettömän upeeta työtä mitä kirkko siinä tekee. Tää konkreettinen huolenpito, lähimmäisenrakkaus. Annetaan hätätilanteessa suojapaikka vaikkapa tälläiselle turvapaikanhakijalle. Niin sen tyyppinen huolenpito on minusta edelleen taas delegoitu meillä kirkolle, mikä jossain vaiheessa oli yhteiskunnalla, niin kirkko on nyt se ihmisten viimeinen suoja. Jos ihmisiltä loppuu rahat, niin diakonian puoleen ne kääntyy.⁸⁵

Mielellään kuulun kirkkoon kannattajajäsenenä, että mä koen, että se kuuluu mun kulttuuri-taustaan ja mä koen, että mä tuen tätä yhteiskuntaa sitä kautta, että se tekee hyviä asioita.⁸⁶

Gallup Ecclesiastica -kyselyn mukaan 86 % suomalaisista piti melko tärkeänä tai hyvin tärkeänä syynä kuulua kirkkoon vanhusten ja vammaisten auttamista. Tämän lisäksi 75 % suomalaisista oli sitä mieltä, että kirkon tekemä kirkon syrjäytyneiden ja köyhien julkisuudessa puolustaminen on tärkeä tai melko tärkeä syy kuulua kirkkoon. Kirkon tekemä humanitääriin työtä oli 65 %:lle suomalaisista tärkeä tai melko tärkeä syy kuulua kirkkoon. Haastateltavien vastaukset siis tukevat myös kirkon tutkimuskeskuksen teettämiä tutkimuksia suomalaisten syistä kuulua kirkkoon. Diakoniatyö ja heikompien auttaminen on selkeästi yksi keskeisimmistä suomalaisten syistä kuulua kirkkoon.⁸⁷

Kuusi⁸⁸ kymmenestä mainitsi tärkeäksi kirkkoon kuulumisen syyksi omien juurien vaalimisen. Tähän liittyi ajatus meditaatiopiiristä, jossa haastateltavien opettaja opetti, että omia juuriaan ei saisi unohtaa. Tässä ryhmässä opettaja suhtautui myös hyvin myönteisesti kristinuskoon ja sen oppeihin. Nämä kuusi haastateltavaa kokivat juuriensa olevan kristinuskossa, eikä juuriaan saanut hylätä tai unohtaa. Ne ovat osa itseä ja niitä voi katsoa oppia ottaen.

Ja kyllä ne juuret täytyy jokaisen pitää ja olla. Ja mä koen, että tää luterilaisuus on mun ne juuret ja tää ei millään tavalla sitä hylkää tai tuomitse, enkä mä koe, että näiden yhteen soveltaminen olis millään tavalla huono asia.⁸⁹

⁸⁵ H6, 45.

⁸⁶ H5, 36.

⁸⁷ Salminen 2016, 169; Gallup Ecclesiastica 2015.

⁸⁸ H1, H2, H4, H5, H6, H8.

⁸⁹ H5, 40.

Seitsemän⁹⁰ haastateltavaa näki juurien lisäksi tärkeän tarkoituksen kirkon kulttuurisella ja traditionaalisella perinnöllä, jota on syytä vaalia. Kirkkoon kuuluminen on ikään kuin perinne ja osa kulttuuria.

Että ehkä tää kirkon opetukset ja jutut on mulle enemmän kulttuuria kuin uskontoa⁹¹

Kyl mä koen että se on hirveen tärkeä osa mun tällasta kulttuurihistoriallista taustaa. Vaikken mä nyt siellä käviskään, niin siltikin. En mä koe, että mä haluaisin sitä uhmata tai tehdä jonkun pesäeron sinne.⁹²

Luterilaisuutta pidettiin yhtenä suomalaisen identiteetin tärkeistä palasista. Haastateltavat nostivat esiin muun muassa virsilauluperinteen tärkeyden ja kirkolliset toimitukset osana suomalaiseen elämäntapaan kuuluvina riitteinä. Kulttuurilliset ja traditioon liittyvät syyt kuulua kirkkoon nostettiin esiin myös kirkon tutkimuskeskuksen teettämässä tutkimuksissa. Yli 70 % suomalaisista piti kirkollisia toimituksia hyvin tärkeänä tai melko tärkeänä syynä kuulua kirkkoon.⁹³

Kukaan haastateltavista ei ollut aktiivinen kirkon jäsen. Kaikki haastatelluista kävivät kirkossa satunnaisesti häissä, hautajaisissa, kastetilaisuuksissa jne. kun se oli luontevaa. Yhdeksän haastateltavaa saattoi käydä kirkossa joulun aikaan joululaulutapahtumassa tai joulukirkossa sen tunnelman takia. Kirkkokonsertit olivat myös syy käydä kirkossa näillä yhdeksällä. Näiden lisäksi eri haastatellut kävivät kirkossa epäsäännöllisesti erilaisissa tapahtumissa. Haastateltu 1 tykkäsi käydä Taize-messuissa. H3 oli käynyt erään seurakunnan järjestämässä tanssime-ditaatiossa. H4 kävi silloin tällöin tavallisissa messuissa.

Jokainen haastatelluista piti itse kirkkorakennusta merkittävänä paikkana. Neljä kuvaili kirkkoa paikaksi, jossa on hyvä olla ja helppo saada yhteys johonkin suurempaan. H6 kuvaili kirkkorakennuksissa vallitsevan hyvän henkinen tila. Kun taas H3 piti kirkkorakennuksissa käymisestä, koska niissä oli helppoa tavoittaa Jumala. H1 ja H9 tykkäsivät käydä kirkoissa meditoimassa tai rukoilemassa, koska tila oli siihen rauhallinen ja siellä koki jotain itseään suurempaa pyhyttä, jota oli vaikea selittää. Ainoastaan H10 ei kokenut koskaan luontevaksi käydä kirkossa, mutta koki kirkkorakennukset myös hienoiksi paikoiksi.

⁹⁰ H1, H2, H3, H4, H5, H6, H8.

⁹¹ H8, 62.

⁹² H2, 11.

⁹³ Hytönen 2016, 112, 126; Gallup Ecclesiastica 2015,

Ne on hyviä paikkoja käydä kohtaamassa Jumala. Ei se oo niin, että jos mä haluan päästä tapaamaan Jumalan, on päästävä kirkkoon. Kyllä Jumala on joka puolella. Mut siellä ainakin pääsee helposti siihen kontaktiin, pääsee siihen olotilaan, että on Jumalan voimassa.⁹⁴

Negatiivinen suhde kirkkoon oli kolmella haastattelemallani henkilöillä. He kokivat kirkon etäisenä instituutiona, joka pyrkii sanelemaan, miten ihmisen tulisi elämässä elää.⁹⁵ H10:n suhde kirkkoon oli etäinen ja suhdetta kirkkoon kuvailtiin jopa olemattomaksi. Etäisestä suhteesta kirkkoon huolimatta haastateltavat löysivät riittävästi syitä kuulua kirkkoon juuri lähimmäisenrakkaudesta ja eettisten arvojen ylläpidosta. He pitivät eroamista ehdottomana tekona, eikä heillä kenelläkään ollut tarve protestoida, vaan he olivat jokseenkin toiveikkaita kirkon tulevaisuuden ja auttamistyön jatkumisen suhteen.

Mun ei tarte kapinoida sillä tavalla mun vanhempiani vastaan, mä ajattelen, että isä olisi ollut pahoillaan jos mä olisin eronnut kirkosta. Mut ei se oo ollu mulle myöskään semmonen tärkeä asia, et mun täytyis kauheesti vastustaa kirkkoa. Mua ei haittaa, että mä kuulun kirkkoon. Mä en oo sen puolellakaan. Se vaan on.⁹⁶

Mä en halua olla ehdoton. Mä koen nykytilanteessa, että jos mä eroaisin kirkosta, niin se edustais mulle ehdotonta ajattelua, että mä hylkäisin jonkun puolen itsessäni.⁹⁷

Puolilla haastatelluista suhde kirkkoon näyttäytyi neutraalina tai toissijaisena.⁹⁸ Kirkosta saatettiin löytää kyllä hengellisiäkin antimia satunnaisesti ehtoolliselta, joulukirkon tunnelmasta tai jopa joskus kirkon järjestämästä vaihtoehtoisesta toiminnasta, kuten meditaatiosta. Kirkko ei ollut kuitenkaan instituutio, jonka pääasiallinen toiminta olisi antanut haastateltaville hengellistä ravintoa. Kirkkoon kuuluminen oli enemminkin traditio, kulttuurillinen seikka tai tapa tukea kirkon hyvää toimintaa heikompiensaisten hyväksi.

H1 ja H4 olivat ainoita, joiden suhdetta kirkkoon voidaan kuvata eläväksi. Molemmat pitivät suhdettaan kirkkoon tärkeänä ja molemmat saivat omaan elämäänsä antimia kristillisestä sanomasta. Molemmille haastatelluille esimerkiksi Raamatun lukeminen oli tärkeää. H1 tykkäsi käydä ehtoollisella sen tarjoaman

⁹⁴ H3, 18.

⁹⁵ H6, H7, H10.

⁹⁶ H7, 54.

⁹⁷ H6, 47.

⁹⁸ H2, H3, H5, H8, H9.

hengellisen kokemuksen vuoksi. H4 piti armoa ja Jeesuksen ristinkuolemaa merkityksellisenä anteeksiannon ja rakkauden osoituksen tapahtumana.

Se että kun sitä mietiskelee sitä asiaa, niin siinä ymmärtää että me tullaan yhdeksi. Me nautitaan se Kristuksen ruumis ja Kristuksen veri. Se on semmonen hengellinen harjoitus⁹⁹

Mä ainakin ite koen, että Raamatun kautta tavoittaa, kuinka suuri on Jumalan rakkaus.¹⁰⁰

Eräs mielenkiintoinen huomio haastateltavissa oli, että musiikki ja virret koettiin tärkeäksi osaksi kirkkoa ja asiaksi, joka lähensi haastateltavien suhdetta kirkkoon. Viidellä haastateltavalla¹⁰¹ virret olivat merkityksellisiä tavalla tai toisella. Haastateltavia 3, 6 ja 8 virsien sanoma puhutteli. Ne saattoivat sanoittaa jotain elämän syviä kerrostumia tai niitä laulamalla, kuuntelemalla tai sanoituksia lukemalla saattoi päästä kosketuksiin transsendentin kanssa. H2:lle ja H8:lle virsien laulaminen oli sosiaalinen kokemus ja H7 tykkäsi virsien laulamisesta.

Ja mä oon ehdoton virsikirja fani. Mulla on sellanen virsikirja, mihin mä oon tehnyt sivumerkintöjä niihin hienoihin kohtiin, missä joku asia on sanottu tosi upeesti.¹⁰²

Kaikki haastateltavat eivät puhuneet varsinaisesti virsistä, mutta yhtä vaille jokainen piti kirkossa kuultua musiikkia kuitenkin tärkeänä osana kirkkoa ja syynä jopa silloin tällöin käydä kirkossa esimerkiksi kirkkokonsertissa tai kauneimmissa joululauluissa.

Haastateltujen suhde kirkkoon oli lähentynyt buddhalaisuuden harjoittamisen myötä. Viidellä¹⁰³ suhde kristinuskon elementteihin ja sanomaan oli tullut tutummaksi ja omaksi buddhalaisuuden myötä. Pidän tätä yhtenä keskeisimpänä tutkimustuloksena tutkimuksessani. Buddhalaisuus oli avannut haastatelluissa tapoja olla yhteydessä johonkin itseään suurempaan, minkä vuoksi myös kristinuskon sanoman oli useammin koettu koskettavan. Esimerkiksi haastateltu 1 kuvasi Taize-messun tulleen koskettavaksi juuri meditaation kautta.

⁹⁹ H1, 4.

¹⁰⁰ H4, 27.

¹⁰¹ H2, H3, H6, H7, H8.

¹⁰² H3, 23.

¹⁰³ H1, H2, H3, H4, H9.

Mä oon tutustunut mun hengelliseen kotiini kirkkoon uudesta näkökulmasta nyt buddhalaisen meditaation kautta. Mä oon käynyt Taize messussa ja se on ollu mulle tosi merkittävä ja se on semmonen, missä mä oon voinut kokea yhteyttä.¹⁰⁴

Samanlaisia kokemuksia oli myös muilla haastatelluilla. H1, H2 ja H3 kokivat Jeesuksen tulleen läheiseksi meditaation kautta ja he kokivat, että he saivat buddhalaisessa meditaatiossa yhteyden Jeesukseen. H3 koki saavansa buddhalaisesta meditaatiosta paremmat metodit kohdata Jumala kuin mitä kristillinen kirkko tarjoaa. H4 koki, että kristinuskon sanoma oli tullut hänen elämässään eläväksi ja syvemmäksi meditaatioharjoittamisen myötä. Myös H9 koki, että suhde kirkkoon oli parantunut oman harjoittamisen myötä. Myös muut haastatellut kokivat, että ymmärrys kirkkoa kohtaan oli kasvanut harjoittamisen myötä. Muilla ei ollut kuitenkaan vastaavia hengellisiä lähentymisen kokemuksia kristillisyyttä kohtaan herännyt harjoittamisen myötä.

4.3 Toiveet ja odotukset kirkolta

Kuusi haastateltavaa¹⁰⁵ mainitsi, että heitä häiritsee kirkon dogmaattisuus tai ehdottomuus uskonasioissa. Haastateltavat kokivat kirkon osittain omahyväisenä, ja että kirkko ajattelee omistavansa ainoan oikean totuuden Jumalasta. Haastateltavat kokivat tämän syyllistävänä ja pitivät tätä piirrettä huonona asiana kirkossa. Esimerkiksi H1 ja H5 toivoivat, ettei kirkossa kasvatettaisi ihmisiä ehdottomaan uskoon siitä, että olisi olemassa vain yksi totuus Jumalasta. H3 ja H6 ajattelivat, että kirkko kuvittelee omistavansa Jumalan, mikä herätti haastateltavissa ärsyntyneisyyttä. H7 kritisoi kirkon tapaa muotoilla joskus oppinsa niin, että usko näin tai joudut helvettiin. H10 koki taas kirkon dogmaattisuuden häiritseväksi. Jokainen edellä mainituista haastateltavista oli sitä mieltä, että kirkko ei voi olla enää auktoriteetti kuten ennen ja he toivoivatkin, että kirkossa täytyisi olla tilaa monella tapaa ajatteleville jäsenille. H3 esitti jopa, että kirkkoon tarvittaisiin jälleen uutta reformaatiota:

Yleensä niin kun kirkon ongelma tai uskonnon ongelma on se, että usein uskonto julistaa sitä, että tää on nyt se ainoa ja oikea tapa. Meillä on nyt tieto tästä ainoasta ja oikeasta Jumalasta ja tää on se tapa ajatella Jumalasta tai lähestyä Jumalaa. Tää tällänen perinteinen Jeesus tarina, niin se ei enää kovin monelle oo se ovi siihen Jumala yhteyteen. Mä

¹⁰⁴ H1, 7.

¹⁰⁵ H1, H3, H5, H6, H7, H10.

toivon, että kirkko myös uudistais tai monipuolistais sitä tarinaansa Jumalasta ja ihmisen ja Jumalan suhteesta.¹⁰⁶

Nhat Hanh kirjoittaa useasti myös ehdottomuuden vaarallisuudesta. Papit jotka sanovat, että kristinusko on ainoa oikea uskonto ja muut uskonnot ovat kelvottomia, eivät rakenna dialogia ja siltoja toistensa välille vaan kylvävät riitaa ja epä-sopua.¹⁰⁷

Yksi keskeinen toive kirkolle oli lähimmäisenrakkauden sanoman ylläpitäminen myös teoissa. Heikompien auttaminen oli kaikille haastateltaville syy kehua kirkkoa hyvästä työstä ja monet halusivatkin tukea kirkon hyvää toimintaa. Haastateltavat pitivät sitä myös kirkon tulevaisuuden kannalta keskeisenä asiana ja syynä kuulua kirkkoon. Monet haastateltavat olivat sitä mieltä, että kirkolla on sellaisia resursseja tehdä työtä huonompiosaisten hyväksi, joita heidän ryhmillään ei ole. Yksi haastateltava toi esiin ajatuksen siitä, että eri uskonnot voisivat tehdä vielä enemmän yhteistyötä toisten auttamisen puolesta.

Sellanen yhteistyö olis ihan mieletöntä, että tultais tavallaan yhteen, että tiputettais sitä egoa ja rooleja ja tehtäis yhdessä töitä sen hyvän puolesta, niin Jeesuskin olis varmaan ihan sillai, et jee!¹⁰⁸

Dialogin lisääminen eri uskontojen ja katsomusten kanssa oli muutenkin keskeinen toive haastatelluille. Kirkolta toivottiin enemmän avauksia eri katsomusten suuntiin ja yhteisten nimittäjien löytymistä, esimerkiksi edellä mainittu hyväntekeväisyystyö oli yksi tällainen nimittäjä. H1, H3 ja H5 pitivät meditaatiota ja rukousta pidettiin myös toisiaan lähellä olevina traditiona, mistä voisi buddhalaisuus ja kristinusko voisivat ammentaa toisilleen pääomaa. H3:n mukaan metodeja lisäämällä kirkko voisi tavoittaa entistä enemmän ihmisiä ja olla jälleen relevantti myös uskonnollisissa ja hengellisissä kysymyksissä.

Mun mielestä kirkon iso ongelma on se, että se on jumahtanut metodeiltaan. Kirkko ei tavoita ihmisiä, eikä ihmiset tavota kirkkoa sillai syvällisesti. Kirkko hyvin harvalle toimii sellasena aitona ovena Jumalan luokse, Jumalan yhteyteen. Et sitä mä toivoisin kirkolta. Sellasta metodista uudistumista.¹⁰⁹

¹⁰⁶ H3,18.

¹⁰⁷ Nhat Hanh 1997, 151.

¹⁰⁸ H9, 73.

¹⁰⁹ H3, 18.

H5:n mielestä uskontodialogia lisää jo se, että kirkko on valmis tulemaan toisia katsomuksia vastaan vaikka aluksi vain tilakysymysten suhteen:

No mun mielestä on esimerkiksi hienoa dialogia, että Turussa on kirkko ja tällänen mindfulness porukka, jotka tekee yhteistyötä, että kirkko antaa välillä tiloja ja ne vetää yhdessä tämmöstä mindfulness harjoitusta.¹¹⁰

5. Kristinuskon ja buddhalaisuuden risteyksessä

5.1 Thich Nhat Hanh

Haastattelemieni meditaatioryhmien opillinen johtaja on vietnamilainen buddhalainen zen-munkki Thich Nhat Hanh¹¹¹ (s. 1926), jonka opetuksiin ja harjoitteisiin ryhmien toiminta perustuu. Luvussa viisi ja kuusi vertailen haastattelemieni henkilöiden vastauksia Nhat Hanhin opetuksiin kirjassa *Elävä Buddha, elävä Kristus*, josta käy ilmi hänen suhtautumisensa kristinuskon ja buddhalaisuuden rinnakkaiseloon. Tässä alaluvussa 5.1 esittelen lyhyesti Nhat Hanhin henkilönä.

Mahayana-buddhalaisuutta edustava Thich Nhat Hanh lähti kotimaastaan Vietnamista pakoon sotaa Ranskaan, jossa on viettänyt suurimman osan elämästään rakentaen luostariyhteisöä nimeltään Luumukylä etelä-Ranskaan lähelle Bordeauxin kaupunkia. Kylästä on vuosien varrella kasvanut varsin elävä ja menestyvä yhteisö, joka kokoaa yhteen buddhalaisuuden harjoittajia ympäri maailmaa.¹¹²

Nhat Hanhin edesottamukset ovat olleet edistyksellisiä länsimaisen ja itämaisen kulttuuritradition yhteen saattamisessa. Nhat Hanh pyrkii dialogiin kristinuskon maailmassa oman maailmansa keinoin. Nhat Hanhin teos elävästä Buddhasta ja elävästä Kristuksesta, on yksi esimerkki dialogista kristillisen maailmankatsomuksen kanssa. Tässä kirjassa Nhat Hanh myös esimerkiksi kuvaa Pyhää Henkeä jumalallisen elämän hengitykseksi.¹¹³

Nhat Hanh eli pitkään keskellä länsimaista kulttuuria Ranskassa. Eräs hänen opetuksensa keskeisistä periaatteista on ymmärrys ja myötätunto. Se on myös osa hänen filosofiaansa kohdatessa toisen tradition edustajia. Dialogi synnyttää ymmärrystä, oppimista toisesta ihmisestä ja hänen kulttuuristaan. Kun tuntee ja ymmärtää toista, alkaa ihminen kohdella toista myötätuntoisesti. Myötätuntoinen elämä onkin Nhat Hanhin opin ydinsisältöä ja esimerkiksi rauhanomaisen elämi-

¹¹⁰ H5, 37.

¹¹¹ Bower 2016, 7.

¹¹² Luumukylän internetsivut 2018.

¹¹³ Nhat Hanh 1997, 10–13; Bower 2016, 13.

sen edellytys.¹¹⁴ Viime kädessä uskonnoissa on kyse ymmärtämisestä ja rakkaudesta ennemmin kuin tiukasta dogmaattisuudesta ja auktoriteeteista. Kristinuskon ja buddhalaisuus pyrkivät esittämään saman asian eri näkökulmista katsottuna, mutta lopulta kyse on rinnakkaisista totuuksista saman jumaluuden äärellä.¹¹⁵ Opetuksissaan hän korostaa kaikkien uskontojen välisen dialogin merkitystä ja sitä, että jokaisesta uskonnosta on löydettävissä sen omat jalokivensä.¹¹⁶ Tässä tutkimuksessa keskityn Nhat Hanhin dialogiin länsimaisen postmodernin kristillisyyden kanssa.

Nhat Hanh edustaa filosofialtaan *engaged buddhismia*, jonka voisi suomentaa osallistuvaksi buddhalaisuudeksi. Se on syntynyt 1900-luvulla buddhalaisuuden levittyä Aasiasta länteen. Moderni länsimainen buddhalaisuus ei näyttäydy enää ainoastaan yhteiskunnallisesti passiivisena uskontona, jonka harjoittajat pyrkivät saavuttamaan valaistumisen. Käsityksen vähentämisen periaate on saanut monet buddhalaisuuden harjoittajat myös yhteiskunnallisesti aktiivisiin toimenpiteisiin ja muutospyrkimyksiin esimerkiksi niin politiikan, talouden ja ympäristöasioiden saralla. Tämä ei ole ainoastaan länsimainen ilmiö vaan esimerkiksi Dalai-laman Tiibetin autonomisuuden aktiiviset edistämispyrkimykset on esimerkki yhteiskunnallisesta sitoutuneisuudesta Aasiassa.¹¹⁷

5.2 Transsendentin monta nimeä

Buddhalaisuus ei itsessään varsinaisesti tunnusta persoonallisen Jumalan olemassaoloa. En voi kuitenkaan väittää, etteikö haastattelemani henkilöt olisi tunnustaneet jonkinlaisen transsendentin voiman, joille he antoivat eri nimityksiä. Jokainen haastateltava kuvaili meditaatiossa saamaansa yhteyttä yhteydeksi jonkin itseään suuremman kanssa. Tälle itseään suuremmalle haastatellut antoivat monenlaisia termejä kuten Elämä, Voima Kaikki, Maaailma ja myös sanaa Jumala käytettiin.

Jumala on kaikki periaatteessa. Sanotaan, että elämä. Mä usein oon käyttänyt elämä-termiä. Koska Jumala on niin vaikea käsitteenä, niin mä oon antanut itselleni luvan käyttää Jumalasta sanaa Elämä. Tai sitten yhteys. Minä olen tie, totuus ja elämä, niin kun Jeesus sanoi.¹¹⁸

¹¹⁴ Bower 2016, 206–207, 224–225.

¹¹⁵ Nhat Hanh 1997, 11, 154; Bower 2016, 243–244.

¹¹⁶ Nhat Hanh 1997, 78; Bower 2016, 244.

¹¹⁷ Queen 1996, 6; Bower 2016, 10–11.

¹¹⁸ H4, 26.

Jokainen haastatelluista nimenomaan koki yhteyttä meditaatiossa tämän transsendentin kanssa. Meditaatio toimi ikään kuin välineenä päästä tähän yhteyteen itseään suuremman kanssa. Yhteys taas vahvisti henkilöiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, lisäsi tietoisuutta ja läsnäoloa, teki siis elämästä mielekkäämpää, onnellisempaa. Jokainen haastateltava puhui uskontojen yhteisestä pohjasta.

Haastateltavien ajatuksissa itseään suuremmasta oli yhteyksiä Nhat Hanhin ajatteluun, jonka mukaan kun kaikki oppirakennelmat ja instituutiot katsomusten ympäriltä riisutaan jää jäljelle katsomusten yhteinen pohja, jonka ytimessä on Jumala, Elämä, Maailma, Kaikki, millä nimellä sitä halutaankaan kutsua. Kolme haastattelemaani henkilöä¹¹⁹ ei halunnut käyttää sanaa Jumala, koska se viittasi liiaksi kirkon dogmaattiseen kolmiyhteiseen Jumalaan.

Mun on vaikee käyttää ehkä sanaa Jumala, koska se muistuttaa mua liikaa siitä kirkon isä-Jumalasta, joka tuomitsee, niin mä usein puhun universumista tai elämästä.¹²⁰

Kukaan haastateltavista ei halunnut myöskään liikaa määritellä, mikä tämä Jumala, kokemus itseään suuremmasta on. Sanat koettiin riittämättömiksi ja tärkeämpänä nähtiin kokemus kuin sanat. Kirkkoa kritisoitiinkin liiasta asioiden sanoittamisesta. Sanat ja lauseet eivät olleet haastateltaville harjoittamisen ydin vaan kokemus. Sama ajatus sanojen riittämättömyydestä ja kokemuksen tärkeydestä myös Nhat Hanhin opetuksesta.¹²¹

Mut käsitteet ei riitä, eikä ihmisen ymmärrys riitä siihen, mitä Jumala on. Tää on se mun käsitykseni Jumalasta. Sitten kun mä sanon, että Jumala on suuri rakkaus, niin se on yks tap sitten keskustella asiasta. Mutta tällaset määritelmät, ne ei oo mulle sillai tärkeitä.¹²²

Sana Jumala ei ollut haastateltaville ainoa sana kuvata transsendenttia. Kah- ta haastateltavaa lukuun ottamatta he eivät tyrmänneet sanaa Jumala, mutta he eivät kokeneet sitä itselleen välttämättä ainoaksi tai ensisijaiseksi tavaksi puhua Jumalasta. H6 ja H8 painottivat, etteivät usko persoonalliseen Jumalaan, mutta nimittivät kuitenkin jonkin älyn ylittävän transsendentin osaksi hengellisyyttään.

¹¹⁹ H6, H8, H10.

¹²⁰ H7, 56.

¹²¹ Nhat Hanh 1997, 130.

¹²² H3, 21.

On olemassa jokin korkeempi Voima, mut mulle se elämä on se korkeempi Voima. Elämä-hän on ihme itsessään. En mä mihinkään persoonalliseen Jumalaan usko.¹²³

Että mä en osaa ajatella, että on jokin henkilöitynyt olento, johon minä turvaudun. Mulle se on vaan jokin tässä kaikessa Mulle Jumala on sama asia, kuin mystiikka tai äärettömyys, jotenkin tälle. Mitenkä täällä ylipäättään on yhtään mitään, jokin tämmönen energia.¹²⁴

Perinteisesti kirkossa Jumala on määritelty uskontunnustuksen avulla, mutta haastateltavat eivät kokeneet perinteistä kerrontaa Jumalan olemuksesta omakseen. Jokainen haastateltava uskoi, että jotain ihmistä suurempaa on olemassa. Haastatellut käyttivät tästä transsendentista seuraavia nimityksiä: energia, voima, valo, maailma, kaikkeus, kosmos, universumi, elämä ja jumaluus. Kolme henkilöä käytti myös sanaa Jumala, mutta vasta kun minä olin ehdottanut tätä termiä heille. Heille Jumalan nimen käyttäminen ei ollut ongelma. Ongelma näytti olevan tavassa puhua tai määritellä Jumala. Haastatelluille uskontunnustus näyttäytyi liian kapeana keinona yrittää ”vangita” Jumala. Heille tärkeämpää oli se, että on olemassa jotain suurempaa ihmismielen ylittävää, jota ei ole järkevää yrittää määritellä kielellisesti. Jumalan kokeminen oli tärkeämpää kuin Jumalan määrittelemisen.

Mä oon elämässäni törmännyt sellaseen johonkin suureen rakkaudelliseen voimaan, suureen voimaan, josta voi käyttää eri nimityksiä.¹²⁵

Periteisesti buddhalaisuudessa ajatellaan, että varsinaista kristinuskon tuntemaa Jumalaa ei ole,¹²⁶ mutta Nhat Hanhin ja haastattelemani meditaatioryhmän tavassa ajatella Jumalaa perinteinen ajatus buddhalaisuuden jumalattomasta luonteesta ei täysin näytä pitävän paikkaansa. Nhat Hanh määrittelee, että Jumala on hyvin lähellä buddhalaista käsitystä kaiken läpäisevästä yhteyselämästä. Yhteyselämä on kiinteästi sidoksissa yhteyden kokemiseen. Kokemus ylittää kielen ja opin. Nhat Hanh kirjoittaa, että vasta kun ihminen on saanut todellisen kokemuksen Jumalasta tai perimmäisestä substanssista, on ihminen saavuttanut tilan, jossa usko ei horju. Jumalasta on tällöin tullut ihmisen aidon kokemuksen tekijä ja oli-
ja.¹²⁷

¹²³ H6, 49.

¹²⁴ H8, 64.

¹²⁵ H3, 22.

¹²⁶ Smart 2005.

¹²⁷ Nhat Hanh 1997, 37.

Nhat Hanh puhuu Jumalasta monella eri tavoin. Hän puhuu siitä, että ihmisen pääsee kokemaan Jumalan Pyhän Hengen kautta, Jeesuksen opetuksissa tai kaikessa luodussa ympärillä. ¹²⁸ Tässä on huomattavissa myös eroavaisuuksia verrattaessa osan haastateltavien käsityksiä Jumalan perimmäisyydestä ja Nhat Hanhin opetuksia. Osa haastateltavista ajatteli, että Jumala ei sinänsä ole ihmisestä erillinen substanssi, vaan löytyy ihmisen soluista, atomeista ja mielestä. H1 kuvasi tätä tietoisuudeksi. Toisaalta myös Nhat Hanh puhuu Jumalasta osana ihmisen tietoisuutta. Nhat Hanh ei käytä Jumala-termiä tekstissään kuvatessaan oman uskonsa ydintä, vaan hän puhuu perimmäisestä ulottuvuudesta. Ihminen voi harjoittaessaan koskettaa perimmäistä ulottuvuutta missä ja milloin vain, kunhan hän toimii tiedostaen. Esimerkiksi jos ihminen syö tiedostaen, hän voi kokea yhteyden perimmäisen ulottuvuuden kanssa. Tiedostaminen tarkoittaa sitä, että kokee jokaisen hetken syvällisesti, jolloin ymmärtää, että kaikki on yhteydessä kaikkeen, aikaa ei ole, eikä ihmistä ole, vaan ihminen on kaikessa ja kaikki on ihmisessä. ¹²⁹

Tyydyn kuitenkin toteamaan, että liian pitkälle menevän systemaattisen analyysin tekeminen Nhat Hanhin ja haastateltavien jumalamääritelmistä on näin pienellä aineistolla vaikeaa, eikä tyydyttäviä vastauksia kysymykseen jumaluudesta löydy. Keskeinen havaintoni onkin, että jokainen haastateltava tunnusti transendentin voiman. H2, H3, H4, H5, H9 ja H10 näkivät Jumalan ennemmin perimmäisenä substanssina kuten Nhat Hanh kun taas H1, H6, H7 ja H8 näkivät Jumalan ennemmin itsessä olevana tietoisuutena tai kokemuksena, toisaalta myös kuten Nhat Hanh. Yhdistävänä tekijänä voidaan kuitenkin todeta, että Jumala oli haastateltaville ennemmin kokemukseen liittyvä asia kuin opillinen dogmi.

Nhat Hanh suhtautuu hyvin kriittisesti kaikkiin määritelmiin Jumalasta, mutta myös buddhalaisuudesta. Nhat Hanh kehottaa harjoittajia kokemaan ja olemaan puhumatta. Buddhalaisuus on kokemus, ei määritelmiä. ¹³⁰ Sama pätee Nhat Hanhin mukaan myös kristinuskossa. Määreet voivat tulla esteeksi sille, että ihminen ei pääse niiden ohi koskettamaan elävää Jumalaa. ¹³¹

Uskon ollessa ainoastaan jäykkiä selityksiä ja dogmeja jää uskon sisältö vain kirjaimiin ja sanoihin, mikä tappaa lopulta uskon. Uskon täytyy elää ihmisten

¹²⁸ Nhat Hanh 1997, 123–125.

¹²⁹ Nhat Hanh 1997, 123.

¹³⁰ Nhat Hanh 1997, 120–121.

¹³¹ Nhat Hanh 1997, 121.

elämässä todellisesti ollakseen todellista, puhdistavaa ja maailmalle parhaaksi.¹³² Kun ihminen on liikaa kiinni opeissa, hän ei enää pysty näkemään ihmisten todellisia tarpeita eikä kärsimystä.¹³³ Haastattelemistani henkilöistä kaikki painottivat juuri uskon elävyyden merkitystä. Jumalasta puhuminen liian tarkkaan on lopulta turhaa ja tärkeämpää on se mitä ihminen harjoittaa ja kokee.

Kaikki nimitykset on kuitenkin loppupeleissä vaan sanoja ja symboleja. Mä en oo lähtenyt tuomaan vielä semmosia symboleja tähän, se on vaan semmonen kokemus. Se on jotain sellasta, mikä ravitsee hyvin syvällä tasolla ja sitä yhteyttä nimenomaan kaipaan ja se on se, mikä antaa voimaa ja halua toimia hyvien päämäärien eteen elämässä. Ehkä sitä voi nimitää Jumalaksi.¹³⁴

5.3 Jeesuksen merkitys

Haastatteleman meditaatioryhmän jäsenet ovat orientoituneet varsin Jeesusmyönteisiksi ajatuksissaan. Kaikki haastatellut kuvasivat Jeesuksen tavalla tai toisella merkitykselliseksi hengelliseksi hahmoksi maailman historiassa. Mielenkiintoista on, että sanoma Jeesuksesta, hänen opetuksistaan ja elämästään oli tullut neljälle haastateltavista¹³⁵ eläväksi vasta buddhalaisessa meditaatiopiirissä. Kirkko ei ollut löytänyt keinoja puhua Jeesuksesta haastattelemiani henkilöitä puhuttelevilla keinoilla, vaan kokemus Jeesuksen hengellisestä ja todellisesta läsnäolosta haastateltavien elämään oli avautunut vasta buddhalaisuuteen tutustumisen myötä.

Jeesus on enemmän mulle semmonen kanssakulkija. Ehkä ennen just ajatteli, että Jumala on joku jossain korkeella, jossain ulkopuolella, mut nyt meditaation myötä Jeesuksesta on tullut semmonen kanssakulkija ehkä. Sellanen luotettava, ei ihan niin kun veli, mut niin. Se on hirveen ihana ja turvallinen tunne kävellä Jeesuksen kanssa.¹³⁶

Nhat Hanhin opetuksissa on vahvasti läsnä omien juurien tiedostamisen, tuntemisen ja arvostamisen periaate.¹³⁷ Tämä näkyy esimerkiksi juuri niin, että haastattelemieni henkilöiden on luterilaisessa Suomessa helpompi miettiä Jeesusta harjoittaessaan meditaatiota Buddhan sijaan. Buddhalaisuuden löytäminen ja sen harjoittaminen oli vienyt haastateltuja lähemmäs hengellisyyden kysymyksiä, jolloin

¹³² Nhat Hanh 1997, 111.

¹³³ Nhat Hanh 1997, 140.

¹³⁴ H10, 77.

¹³⁵ H1, H2, H3, H4.

¹³⁶ H2, 12.

¹³⁷ Nhat Hanh 1997, 77.

tarve omille hengellisille esikuville kasvoi. Nhat Hanh opettaa, että Jeesus voi toimia buddhalaiselle oivana hengellisyyden esikuvana.¹³⁸

Thaihan¹³⁹ on kirjoittanut kirjankin tästä teemasta. Ja kyllä ne juuret täytyy jokaisen pitää ja olla. Ja mä koen, että tää luterilaisuus on mun ne juuret ja tää ei millään tavalla sitä hylkää tai tuomitse, enkä mä koe, että näiden yhteen sovittaminen olis millään tavalla huono asia.¹⁴⁰

H1, H2 ja H3 kuvasi Jeesuksen energian tulleen läheiseksi buddhalaisuuden myötä.

Jeesuksesta vois sanoa, että se on rakkauden ruumiillistuma myös kärsimyksen. Mä koen, että Jeesuksessa on niin vahvana se kärsimys, mikä meissä on, et siks se on niin kun inhimillisempi, kun Buddha. Jollain tavalla Jeesuksen energia on tullut mulle läheiseksi tän meditaatioharjoittamisen myötä.¹⁴¹

Mut sit mä koitin meditaatiota Jeesuksen kanssa ja aivan mielettömät energiat tuli siitä. Enkä mä oo minkään muun tälläsen pyhän olennon kanssa kokenut samaa, kun Jeesuksen. Se oli taas sellanen valtava avautuminen, että Jeesus on mun elämässä just tästä hetkestä kun mä koin niin voimakkaasti sen Jeesuksen läsnäolon ja vaikutuksen¹⁴²

H1:n ja H4:n kohdalla Jeesus näytteli myös suurta roolia hengellisenä esikuvana. H1 nosti Kristuksen ja ehtoollisen teologiasta syvällisiä pohdintoja esiin: kuinka ehtoollinen oli tuonut kokemuksen Kristuksen läsnäolosta ja kuinka ehtoollisessa Kristuksen ruumis ja veri tulevat osaksi ihmistä ja ihminen tulee yhdeksi ja yhteyteen Kristuksen kanssa. Tämä sama ajatus nivoutuu Nhat Hanhin opetukseen ehtoollisesta. Nhat Hanh opettaa, että ihminen tulee ehtoollisessa osaksi Kristusta. Leipä, eli ruumis on kuvaus maailmankaikkeudesta sillä Jumala loi kaikkeuden sanallaan Kristuksen kautta, jolloin Kristus on nähtävissä kaikessa luodussa. Tällöin kun ihminen ehtoollisella syö leipää, Kristuksen ruumista, tulee hän osalliseksi myös koko maailmankaikkeutta. Buddhalaisuudessa jokaisen aterian tulisi olla kuin pyhä ehtoollinen. Tästä syystä Nhat Hanh myös kehottaa kristittyjä ja buddhalaisia myös yhteiseen ateriointiin ja ehtoollisen viettoon.¹⁴³

¹³⁸ Nhat Hanh 1997, 44.

¹³⁹ Lempinimi Thich Nhat Hanhille

¹⁴⁰ H5, 40.

¹⁴¹ H2, 12

¹⁴² H3, 24.

¹⁴³ Nhat Hanh 1997, 40.

H1:n mielestä kirkossa Kristuksen ruumis kattaa vain seurakunnan, kun sen pitäisi kattaa koko maailmankaikkeus, jossa ihminen toimii käsinä ja jalkoina.

Jostain syystä se miten se ruumis sanotetaan luterilaisessa kirkossa, niin se sulkee ulos. Et Kristus on vaan se seurakunta. Kun taas buddhalainen ajattelu on se, että koko maapallo on yksi ruumis, että siinä ei oo erillisyyttä, että ei oo tällasia rajoja. Et musta se on väärin käsitetty se Kristus ruumis kristillisessä perinteessä

Myös Nhat Hanh painottaa juuri sitä, että jokainen ihminen ja olento maailmassa on osa maailmankaikkeutta, osa Buddhaa, osa Kristusta.¹⁴⁴

H4 puhui Jeesuksesta jopa hyvin traditionaalisen luterilaisen opetuksen mukaisesti. Hän kertoi esimerkiksi kuinka Jeesus on rakkauden ruumiillistuma ja kuinka hänen ristinkuolemansa oli osoitus suurimmasta rakkaudesta ja armosta. Tämän lisäksi hän puhui Jeesuksesta tosi Jumalana ja tosi ihmisenä ja osasi siteerata monia Raamatun kertomuksia Jeesuksen opetuksista anteeksiannosta tai hänen lauseitaan. H4 koki, että Jeesus opetti esimerkillään ihmisiä.

Jeesuksen esimerkit siitä kun hän seurusteli syntisten ja publikaanien kanssa, kaikki tää on esimerkkiä käytännön tasolla, miten pitäis toimia. Se voi olla hurjan elävä käytännön tasolla ja miten sitä toteuttaa elämässään. Jeesus on sellanen suuntaa antava esimerkki ja sillä on tärkeitä ja syviä ohjeita. Hänen tapa, on se tapa miten kohdata elämä. Esikuva elämässä.¹⁴⁵

Myös kaikki muut haastatellut näkivät Jeesuksen toiminnan ja elämän esikuvallisenä. Jeesus nähtiin hyväntekijänä.

Seitsemän haastateltavaa kuvasi Jeesusta buddhalaisin termein valaistuneena.¹⁴⁶ H9 kuvaa tämän buddhalaisen kärsimyksen kautta. Buddhalaisuuden perus elämänperiaate liittyy kärsimyksestä vapautumiseen.¹⁴⁷ H9 kuvaa, että Jeesuksen kärsiessä ja uhratessa itsensä hän ikään kuin poisti kärsimyksen maailmasta ja tämä teki Jeesuksesta valaistuneen.

Nhat Hanhin opetukset ovat selkeässä yhteydessä haastateltavien ajatusten kanssa. Nhat Hanhin mukaan Jeesus oli olemukseltaan kuin Buddha, valaistunut. Hänen elämänsä oli esikuvallista. Jeesus tahtoi ihmisille hyvää, opetti tärkeitä asioita ja toimi opetuksensa mukaisesti. Nhat Hanhin mukaan Pyhän Hengen las-

¹⁴⁴ Nhat Hanh 1997, 62.

¹⁴⁵ H4, 34.

¹⁴⁶ H1, H2, H3, H4, H5, H8, H9.

¹⁴⁷ Rotem 1997, 68.

keutumista Jeesuksen päälle voidaan pitää merkinä hänen valaistumisestaan Nhat Hanh pitää toissijaisena uskoa Jeesuksen ylösnousemuksesta tai hänen olemuksestaan Jumalan poikana. Nhat Hanhin mukaan jokainen ihminen on Jumalan poika tai tytär ja jokaiselle ihmiselle kuuluu Pyhä Henki aivan kuten Jeesuksellekin. Pyhä Henki saa Nhat Hanhin mukaan aikaan valaistumisen. Ihminen tulee Pyhän Hengen kautta osalliseksi sisäisestä Jeesuksestaan ja toteuttaa Jeesuksen opettamia asioita todeksi - luo Jumalan valtakuntaa jo tähän hetkeen.¹⁴⁸ Nhat Hanhin mukaan kun ihminen tulee tietoiseksi Jumalasta ja osalliseksi Jeesuksesta ja hänen hyvästä työstään, hän alkaa tällöin rakentaa Jumalan valtakuntaa itseensä tässä ja nyt.¹⁴⁹ Tämä sama ajatus löytyy esimerkiksi H3:n pohdinnassa:

Kun joku uskonlahko laittaa niitä lappuja, että Jeesus tulee oletko valmis. Niin se on mulle semmonen käsittämätön ajatus. Miten niin tulee? Jeesus on tässä! Mikä on se tulevaisuuteen katsominen? Ei mulla sellasta oo. Mulla on ihan eri kokemus Jeesuksesta, se on tässä näin. Mulla on mahdollista olla Jeesukseen yhteydessä ja tehdä se taivas tänne!¹⁵⁰

Ainoastaan H6 piti kertomusta Jeesuksesta ahdistavana ja raakana. Hän muisti kuulleen pääsiäiskertomuksen pienenä ja piti ristiinnaulitsemiskertomuksia jopa traumaattisina kokemuksina. Hän kuitenkin piti Jeesusta esikuvallisena henkilönä opetustensa suhteen. Hän ei kuitenkaan pitänyt tarinasta, joka Jeesuksen ympärille oli luotu juuri kärsimyksen kautta.

Haastatellut painottavat hengellisyyden kokemusta myös suhteessa Jeesukseen. Pelkkä puhuminen, kieli, sanat tai opit ovat lopulta toissijaisia, tärkeämpää oli juuri kokea Jeesus, kävellä hänen kanssaan, olla yhteydessä hänen energiaansa tai elää hänen esikuvan mukaan. Nhat Hanh kannustaa harjoittajia elämään Jeesuksen esimerkin innoittamana rakastaen, syvällisesti ja hyvää tehden – vain niin voi todellisesti kunnioittaa Jeesusta.¹⁵¹ Nhat Hanh opettaa myös, että katsomalla Jeesusta silmiin, on paljon parempi mahdollisuus pelastua ja ymmärtää kuin vain lukea hänen sanojaan.¹⁵² Buddha taas opetti, että kun ihminen harjoittaa oppia, tulee oppi eläväksi Buddhaksi ihmisten keskelle. Ilman harjoitusta oppi on vain sanoja ja kirjoitusta.¹⁵³ Elävän opin voi löytää vasta silloin kun elää kuten hengel-

¹⁴⁸ Nhat Hanh 1997, 42–43.

¹⁴⁹ Nhat Hanh 1997, 48.

¹⁵⁰ H3, 26.

¹⁵¹ Nhat Hanh 1997, 55.

¹⁵² Nhat Hanh 1997, 53.

¹⁵³ Nhat Hanh 1997, 102.

liset esikuvat Buddha tai Jeesus eli. Nhat Hanhin mukaan evankeliumit eivät kuvaa Jeesuksen elävää opetusta, vaan evankeliumin opit täytyy harjoittaa kuten Jeesus ne eli.¹⁵⁴

5.4 Rukous ja meditaatio

Pääsääntöisesti haastatellut erottivat rukouksen ja meditaation määrittelemällä meditaation sanattomaksi toiminnaksi, mikä kohdistuu itseensä ja rukouksen sanalliseksi toiminnaksi, mikä kohdistuu johonkin itsen ulkopuolelle. Toisaalta kun haastatellut alkoivat analysoida meditaation ja rukouksen suhdetta, löysi jokainen niille yhteisen kokemuspohjan ja juuren. Jokainen haastateltava koki, että rukoukset ja meditaatio ovat jollain tapaa sukua toisilleen. Molemmissa pyritään yhteyteen ja samanlaisen kokemusmaailman tavoittamiseen.

Ihan mukava on pohtia näitä asioita ja suhdetta kirkkoon ja toi rukousasia on semmonen mielenkiintoinen asia, että mä en oo sitä miettinyt, mutta kyllähän se meditaatio voi olla tietynlainen rukoushetki.¹⁵⁵

Kaksi haastateltavaa piti rukousta ja meditaatiota jokseenkin erilaisina vaikka niissä samoja elementtejä olikin. H10 ei ollut koskaan tosissaan rukoillut, mutta ajatteli, että meditaatio on lähellä rukousta. H8 ajatteli, että vaikka niissä on yhtymäkohtia, niin ne ovat kuitenkin eri asia käytännössä, sillä rukous vaati hänestä aina sanoja ja ne kohdistuivat Jumalalle, mitä meditaatiossa ei tapahdu. Hän kuitenkin koki olevansa meditaatiossa yhteydessä jonkin energian tai voiman kanssa, mutta se oli itsessään.

Haastateltavat kokivat että meditaatiossa on tärkeää olla yhteydessä jonkin voiman kanssa. H1, H2, H3, H4, H5, H7 ja H9 sanoittivat tuota voimaa muun muassa Jumalaksi. H6, H8 ja H10 puhuivat energiasta, voimasta ja elämästä. H1, H3, H4 ja H9 kuvailivat että on olemassa monenlaista rukousta ja meditaatio on yksi tapa, mitä he käyttävät ja se sopii heille parhaiten. Näille haastatelluille rukous ja meditaatio sanat sekoittuivat keskenään eniten puheessa.

Isä meidän -rukous on ollut mulle aina tosi tärkeä ja mä oon jossain vaiheessa lukenut hirveän paljo Lutherin selitystä siitä. Ja se oli mulle tosi iso hengellinen kokemus kun mä tutustuin Lutherin teksteihin joskus parikymppisenä. Isä meidän -rukouksen selitys. Niin kyllä mä sillä tavalla voin Isä meidän -rukoukseen sitoutua ja sitä meditoida. Mä en anna nii-

¹⁵⁴ Nhat Hanh 1997, 64.

¹⁵⁵ H5, 39.

den sanojen niin paljon ehkä rajoittaa sitä. Et niitä sanoja voi käsittää tosi monella tavalla Isä meidän -rukouksessakin.¹⁵⁶

Vaikka muutkin haastateltavat kokivat meditaation ja rukoilun olevan samaa olemusta, heillä oli silti tarve pitää ne erillään. Kaksi¹⁵⁷ haastatelluista kertoi nimenomaan rukoilevansa silloin tällöin. Rukouksella on oma paikkansa näiden henkilöiden elämässä, jota meditaatio ei yksin voi täyttää. Esimerkiksi H2 koki, että hänellä oli meditoimisen lisäksi välillä tarve rukoilla sanallisesti. Samoin H5 kuvasi kuinka hän käytti välillä rukousta vaikka meditaatio oli pääasiallinen harjoittamisen keino. Toisaalta H6:n ja H8:n mielestä vaikka rukoilussa ja meditaatioissa oli samat elementit, oli rukous heistä silti itsekeskeistä itselle hyvien asioiden toivomista eikä rukousta ja meditaatiota ollut tarve sekoittaa käytännössä toisiinsa. H6:lle rukouksesta tuli mieleen vain kirkossa papin seurakunnalle esittämät ja valmiiksi sanoitetut hienot rukoukset, joihin oli vaikeaa saada kosketuspintaa

Buddhalaisuudessa meditaatioissa hiljentymisellä, hengittämisellä ja rauhoittumisella on tarkoituksena valmistaa ihminen tilaan, missä ihminen voisi irrottautua maallisesta ja ymmärtää ilmiömaailman kolme perusominaisuutta: itsetömyyden, kärsimyksen ja pysymättömyyden.¹⁵⁸ Meditaation tarkoitus on olla kosketuksissa perimmäisen ulottuvuuden, nirvanan kanssa. Nhat Hanh näkee, että meditaatiolla ja kristillisellä kontemplaatiolla on sama päämäärä. Kristillinen kontemplatio pyrkii sanattomaan rukoukseen, jossa ihminen lepää Jumalassa. Nhat Hanh näkee tässä selvän yhteyden buddhalaisen meditaation kanssa. Pyhän Hengen energia auttaa ihmistä koskettamaan Jumalaa.¹⁵⁹

Kuusi haastateltavaa¹⁶⁰ nosti esiin buddhalaisuudesta löytyvän mettameditaation, eli rakastavan ystävällisyyden meditaation lähimpänä esimerkkinä kristillisestä rukouksesta. Mettameditaatioissa on myötätuntomeditaatiota, jossa ihminen toivoo hyvää toisille ihmisille ja olennoille kaikkialla maailmassa.¹⁶¹ Haastatellut vertasivat tämän harjoitusmuodon olevan lähinnä rukousta ja tarkemmin ottaen esirukousta.

¹⁵⁶ H1, 3.

¹⁵⁷ H2, H5.

¹⁵⁸ Rotem 1997, 77.

¹⁵⁹ Nhat Hanh 1997, 124.

¹⁶⁰ H2, H5, H6, H8, H9, H10.

¹⁶¹ Nirodha-internetsivut 2019.

Mä tykkään käydä sytyttämässä kynttilän kirkossa, sitten siinä voi harjoittaa metta harjoitusta tai rakastavaa rukousta, voiko sitä rajaa vetää mihinkään, niin ei mun mielestä. Että luultavasti se on lähempänä rukousta kun sytyttää kynttilän ja toivoo ihmisille hyvää, tai tietylle ihmiselle hyvää.¹⁶²

Kokemuksellisuus on merkittävä elementti notkean modernin ajan ihmiselle uskonnon harjoittamisessa. Sana kokea on korvannut sanan uskoa.¹⁶³ Kaikki haastateltavani puhuivat yhteyden tunteesta jonkin suuremman kanssa. Tällä suuremmalla jotkut tarkoittivat omasta itsestä kumpuavaa voimaa tai energiaa, toiset elämää ja jotkut nimittivät sitä Jumalaksi. Heille kyse oli siis transsendentin kokemisesta, ei uskomisesta siihen. Tämä asetelma on jopa vastakkainen verrattuna siihen, mitä vaikkapa perinteisellä Suomen evankelisluterilaisen kirkon rippileirillä opetetaan: uskon ei tarvitse tuntua miltyään. Kuitenkin haastattelemilleni henkilöille juuri kokemus jostain suuremmasta toi varmuuden harjoittamisen merkityksellisyydestä. Tämä kokemus syntyi jokaisella haastattelemallani henkilöllä meditaation kautta.

Kyse ei ole niinkään uskomisesta vaan tietämisestä, koska kyse on siitä kokemuksesta ja se on todellinen asia.¹⁶⁴

5.5 Myötätunto ja lähimmäisenrakkaus

Buddhalaiset harjoitteet ja buddhalainen oppi tähtää siihen, että kärsimystä ei enää ole.¹⁶⁵ Kärsimyksestä pyritään eroon konkreettisilla harjoitteilla, joista yleisin on meditaatio. Buddhalaisessa traditiossa elämän ohjenuorana toimii viisi harjoitusohjetta, joita Nhat Hanh kutsuu viideksi suurenmoiseksi säännöksi: elämän kunnioittaminen, anteliaisuus, vastuuntuntoinen seksuaalinen käytös, syvästi puhuminen ja kuunteleminen sekä ainoastaan terveellisten aineiden nauttiminen. Näitä toteuttaessaan ihminen on buddhalaisen perinteen mukaan myötätuntoisempi ja vähentää maailman kärsimystä, mikä on tradition yksi perimmäisistä tavoitteista.¹⁶⁶

Haastattelemani henkilöt löysivät yhteyden kristinuskon ja buddhalaisuuden välillä myötätunnon ja lähimmäisenrakkauden ajatuksesta. Kun ihminen haluaa maailman olevan parempi paikka, tulee hänen olla myötätuntoinen, jolloin hän

¹⁶² H9, 69.

¹⁶³ McGuire 2008, 4, 213.

¹⁶⁴ H10, 79.

¹⁶⁵ Rotem 1997, 68.

¹⁶⁶ Smart 2005, 73; Rotem 1997, 68.

pyrki noudattamaan viittä harjoitusohjetta. Samalla tavalla kun ihminen rakastaa lähimmäistään, pyrkii hän noudattamaan kymmentä käskyä, jolloin maailmasta tulee parempi paikka.

Yhteistä on ainakin lähimmäisenrakkaus ja sitten myötätunto. Kristinuskossa on 10 käskyä niin buddhalaisuudessa on harjoitusohjeet. Että kannattaa ottaa intentioksi se, ettei varasta. Jos varastaa, niin voi kattoa, mitä se tekee sun elämälle, ei mitään hyvää. Niin sitten sä voit todeta, että mun ei kannata varastaa. Samoin siellä on että harjoita oikeaa puhetta. Et jos joku kysyy, että onks kiva mekko, niin sä voit sanoa, että on vaikka se ei oliskaan, ettei se loukkaa toista. Niin mä näkisin, että siinä on paljon yhteistä kristinuskon kanssa.

Elämän kunnioittaminen on viiden harjoitusohjeen ensimmäinen ohje. Se tarkoittaa Nhat Hanhille kaiken elämän suojelemista ja varjelemista – myötätuntoista elämistä. Ihminen ei saa tappaa itse, ei saa suvaita mitään tappamista omassa elämässä ja ajattelussa tai elämäntavassa. Ajatus lähtee elämän kunnioittamisesta kaikissa muodoissaan. Tämä näkyy harjoittajilla esimerkiksi kasvissyöntinä. Jokainen haastattelemastani henkilöstä on kasvissyöjä. Buddhalaisuudessa kaikkien elämä tulisi nähdä niin korvaamattomana, että se saisi ihmisissä aikaan tahdon suojella kaikkea elämää.¹⁶⁷

Kristinuskossa elämän kunnioittamisen ohje vertautuu viidenteen käskyyn älä tapa. Luther selittää Katekismuksessa viidettä käskyä niin, että ihmiselle ei saa tuottaa kärsimystä, sillä Jumalan luomistyö on arvokas ja sellaisenaan vaalittava, jolle ei saa tuottaa vahinkoa tai kärsimystä.¹⁶⁸ Haastateltavat näkivät käskyn viisi ja säännön yksi yhtenä elämän perustavista moraalikoodeista, joka yhdistää kaikkia uskontoja maailmassa.

Nää on elämän perus moraalikoodit, mitä saa tehdä, mitä ei saa tehdä. Nehän on hyvin johdonmukaisesti ympäri maailmaa. Lähimmäisenrakkaus, älä tapa jne.¹⁶⁹

Haastattelemani henkilöt viittasivat viidenteen ohjeeseen vain terveellisten aineiden nauttimisesta useimmiten. Tämä ohje myös näkyi haastateltavien elämässä konkreettisimmin. Haastateltavat eivät käyttäneet alkoholia tai muita päihkeitä, he olivat kasvissyöjiä. He miettivät myös tarkkaan omia kulutustottumuksiinsa esimerkiksi lentämisen tai vaatteiden ostamisen suhteen. Kun ihminen tiedos-

¹⁶⁷ Nhat Hanh 1997, 79–80.

¹⁶⁸ Katekismus 1999.

¹⁶⁹ H6, 49.

taa ilmastonmuutoksen hän tiedostaa, ettei ole järkevää kuluttamista lisätä lento-liikennettä tai aineellista materiaalia maailmaan.

Mä harjoitan hyvin pitkälle vegaanista ruokavaliota. Mä en shoppaile tai osta asioita, vaan harkitsen tarkkaan. Sitten jos mun täytyy ostaa jotain, niin sitten ostan jotain, mutta sitten mä tarkkailen että miltä musta tuntuu se ostaminen. Sitten myös matkustelu, kun kaikki elävät olennot ja heidän hyvinvointi kuuluu tähän harjoittamiseen, niin hiilijalanjäljestä on tullut tosi tärkeä. Mä koen huonoa omaatuntoa siitä, että matkustelisin ja se on vähentynyt-kin tosi paljon.¹⁷⁰

Nhat Hanh selittää viidettä sääntöä, ainoastaan terveellisten aineiden nauttimisesta tietoisien kuluttamisen kautta. Ihmisen täytyy siis syödä ja juoda vain ja ainoastaan asioita, jotka ovat hänen henkiselle ja fyysiselle terveydelle hyväksi. Ihmisen ei ole siis hyvä käyttää esimerkiksi päihteitä. Ihmisen tulisi myös suosia ruokia, jotka ovat hyviä luonnolle ja ihmisen terveydelle. Kasvisyönnä ja luomuruuan kulutus ovat esimerkkejä tällaisesta kuluttamisesta. Ihmisen ei tulisi myöskään kuluttaa esimerkiksi omaa mieltä heikentäviä lehtiä tai tv-ohjelmia.

Sitten tällainen mielenravinto on kans tärkeä. Mitä katsotaan telkkarista, katsotaanko telkkaria ja jos katsotaan, niin mitä siitä aiheutuu sulle.¹⁷¹

Nhat Hanhin mukaan buddhalaiset ohjenuorat, kuten viisi suurenmoista sääntöä, ovat osoitus harjoittajan ymmärryksestä ja rakkaudesta, eivätkä auktoriteetin ylhäältä päin annettuja ohjeita. Ohjeet tekevät valaistumisen mahdolliseksi. Hänen mukaansa myös käskyt ovat pikemminkin meditaatioharjoitus kuin auktoriteettisia käskyjä. Aito kontemplaatio ja sydämen rukous ei voi olla mahdollista harjoittajalle joka ei noudata käskyjä kuten älä tapa. Nhat Hanhin mukaan käskyt myös suojelevat elämää ja toisia ihmisiä ja ne ovat ihmiselle parhaaksi. Ne ovat verrattavissa buddhalaisuuden viiteen suurenmoiseen sääntöön.¹⁷²

Kuten kristinuskossa myös buddhalaisuudessa ajatellaan, ettei ihminen kykene aina täysin noudattamaan annettuja sääntöjä, mutta buddhalaisuudessa ajatellaan, tärkeämpää onkin suunta johon ihminen on matkalla. Harjoittajan tulee pyrkiä oikeaan suuntaan elämässään päivittäin, näin oikea harmonia syntyy sisimpään

¹⁷⁰ H9, 74.

¹⁷¹ H3, 25.

¹⁷² Nhat Hanh 1997, 147.

ja ihminen kykenee oikeampiin ratkaisuihin päivä päivältä paremmin.¹⁷³ Hyvän tarkoittaminen onkin tärkeämpää kuin sääntöjen kirjaimellinen noudattaminen.¹⁷⁴ Nhat Hanh opettaa, että kun harjoittaa edes yhtä sääntöä syvästi, harjoittaa jo kaikkia viittä. Buddhalainen yhteyselämä näkyy myös viidessä suurenmoisessa säännössä.¹⁷⁵

Ne ohjeet on vähän niin kun 10 käskyä, et ethän sä pysty noudattamaan niitä täydellisesti, mut sulla on semmoset eettiset ohjenuorat elämässä. Se on musta kauniisti sanottu, et ne on niin kun peili. Et sä voit kattoa itseä, että ootko sä pystynyt toimimaan oikein. Ja jos et oo pystynyt, niin mikset oo pystynyt ja sitten voi yrittää uudelleen.¹⁷⁶

5.6 ”Kaikki tiet vievät samalle vuorelle”

Haastateltujen mielestä kirkko ei voi omistaa ainutta oikeaa oppia, vaan Jumalan yhteyteen kulkee monta reittiä. Useat haastateltavista yhdistelivätkin katsomukseensa palasia, jotka toimivat juuri heidän ajattelumaailmansa kanssa yhteen ja jättivät pois sellaiset, joita eivät voineet allekirjoittaa. Esimerkiksi kristillisistä opeista H1, H2, H5 suhtautuivat hyvin kielteisesti termiin synti ja jättivät sen oman uskonsa ulkopuolelle. Myös muut haastateltavat jättivät oman hengellisyytensä ulkopuolelle asioita, joista eivät pitäneet tai joita he eivät ymmärtäneet. Tärkeämpää oli löytää itselle kustakin katsomuksesta juuri ne hengelliset elementit, jotka juuri itseä puhututtivat.

Jos mä en ymmärrä jotain asiaa, niin mä annan sen mennä rauhassa ohi, enkä ota sitä pohdittavaksi itselleni. Kaikki asiat ei sovi kaikkien ajattelumaailmoihin. Asioita pitää tulla omia ja se mikä ei tunnu omalta, niin se jää loitommalta. Me ollaan yksilöitä myös kristillisyydessä. Ihmiset valitsee asiat, mitkä hänelle itselle sopivat ja hylkää ne mitkä tuntuu oudoilta.¹⁷⁷

Haastateltavien maailmankatsomuksen rakentuminen hybridiuskonnollisuudeksi on myös Nhat Hanhin opeista löytyvä periaate. Ensinnäkään Nhat Hanhin mukaan ihmisen ei ole hyvä unohtaa juuriaan, vaikka ne edustaisivatkin sellaista uskonnollisuutta, mitä harjoittajan on vaikea allekirjoittaa. Hän kehottaa oppilaitaan palaamaan omaan traditioon ja löytämään sen jalokivet. Kun ihminen tun-

¹⁷³ Nhat Hanh 1997, 80.

¹⁷⁴ Smart 2005, 73.

¹⁷⁵ Nhat Hanh 1997, 80.

¹⁷⁶ H2, 13.

¹⁷⁷ H5, 31.

tee hengelliset ja biologiset juurensa, on hän kotona. Nhat Hanhin opetuksen taustalla on ajatus siitä, että oma kulttuuri ja traditio on syytä tuntea, jotta voi tuntea myös muita traditioita ja tutustua niihin.¹⁷⁸ Haastattelemani henkilöt eivät myöskään halunneet hylätä omaa kulttuurishistoriallista ja kristillistä traditiotaan ja perinteitään. Haastateltavat puhuivat¹⁷⁹ usein omien juurien merkityksellisyydestä ihmiselle, aivan kuten Nhat Hanh opetuksissaan esittää.

Mä sanon usein, että mulla on kristillinen tausta. Täällä buddhalaisessa meditaatioryhmässä mä sanon sille opettajalle, että mä oon kristitty ja että kristillisessä perinteessä mä nään samoja asioita, kun mitä siellä meditaatiossa käydään läpi tiettyjen asioiden kautta¹⁸⁰

Mä koen, että kristinusko kuitenkin on hyvää. Se opettaa rakkaudesta ja toisten huomioimisesta. Et sinänsä se on kiva ajatus, että ei tarvii luopua omista juuristaan.¹⁸¹

Ihminen syntyy omassa kulttuurissaan ja historiassaan ja hänen katsomukseensa vaikuttaa vallitsevat olosuhteet ja konteksti. Kukaan ei voi kasvaa tyhjiössä ilman ulkopuolelta tulevia ärsykeitä ja vaikutteita. Koska ihminen ei mahda tälle asialle mitään, täytyy Nhat Hanhin mukaan ihmisen pyrkiä ymmärrykseen siitä, että myös muissa kuin omassa traditiossa voi olla timantteja, joita olisi syytä pöyhäillä. Hänestä on myös vaarallista ajatella, että ainoastaan oma traditio olisi ainoa reitti pelastukseen. Tämä on hänestä eriyttävää puhetta, jollainen ei rakenna dialogia ja ymmärtävää kanssakäymistä.¹⁸²

Kyllä ne juuret täytyy jokaisella olla. Ja mä koen, että tää luterilaisuus on mun ne juuret ja tää ei millään tavalla sitä hylkää tai tuomitse, enkä mä koe, että buddhalaisuuden ja kristinuskon yhteen sovittaminen olis millään tavalla huono asia.¹⁸³

Nhat Hanh kysyy kirjassaan *Elävä Buddha, elämä Kristus*, miksi ihmisen pitäisi maistella koko elämänsä vain yhtä hedelmää. Hän jatkaa kirjoittaen, että nimenomaan monien traditioiden parhaat arvot ravitsevat ihmistä kokonaisvaltaisimmalla tavalla.¹⁸⁴ Jokaisella haastateltavalla oli myös samanlainen ajatus oman uskonnollisuutensa elastisuudesta. Kukaan ei ajatellut, että oma uskonnollisuus

¹⁷⁸ Nhat Hanh 1997, 78.

¹⁷⁹ Juurista puhuivat sanatarkasti H1, H2, H3, H4, H5 ja H9.

¹⁸⁰ H4, 32.

¹⁸¹ H2, 13.

¹⁸² Nhat Hanh 124–125.

¹⁸³ H5, 40.

¹⁸⁴ Nhat Hanh 1997, 17.

olisi rajoittunut vain buddhalaisuuteen tai kristinuskoon tai vain näihin kahteen, vaan haastatellut ajattelivat, että oma uskonnollisuus on muuttuva kokonaisuus. Uskonnollisuuden ei ole siis tarkoituskaan olla koskaan valmis paletti, vaan ihminen voi halutessaan ottaa siitä pois tai lisäillä siihen omalle itselle sopivimpia palapelin palasia.

Maisemaa mä oon rakentamassa joo. Mä voin käydä ihan hurjissakin ajattelumalleissa. Sel-laseissa, mitkä on mun mielestä ihan täyttä huuhaata. Mut jos siellä on yks lause, joka kiin-nostaa mua, niin mä otan sen lauseen sieltä ja jätän kaiken muun sivuun siitä pois, mikä mua ei kiinnosta.¹⁸⁵

Monet haastatelluista yhdistelivät kristinuskon lisäksi paljon myös muista katsomuksista ja aatteista sisältöjä omaan ajatteluunsa. Mitään oppia tai katsomus-ta ei otettu kokonaisuutena, vaan kaikki myös buddhalainen ajattelu piti haastaa. Lähes jokaisen haastattelemani henkilöön maailmankuvaa voisi kuvata palapeliksi, jota kootaan harkiten itselle sopivin ehdoin. Tämän kaltainen hybridiuskonnolli-suus käy hyvin yhteen tämän päivän ihmisten ajattelun kanssa.¹⁸⁶

Haastateltavien eklektinen ja osin synkreettinen tapa rakentaa omaa hengellisyyttä on samansuuntainen Nhat Hanhin ajatuksen kanssa, jonka mukaan kaikki katsomukset ja traditiot pyrkivät kuvaamaan samaa perimmäistä substanssia tai olemusta, mutta vain eri kuvakulmasta. Hänen mukaansa mikään katsomus ei voi omistaa totuutta yksin, vaan ihmisten tulisi kerätä kaikista katsomuksista niiden parhaat puolet ja käyttää niitä löytääkseen perimmäisen totuuden ja rauhan.¹⁸⁷ Tällainen ajattelu oli ominaista haastattelemilleni henkilöille kauttaaltaan. Esi-merkiksi H2 sanoi olevansa etsijä, joka saattaa kerätä erilaisista elämäntaito-oppaista eväitä matkalleen. H3 kertoi rakentavansa palapeliä eri ismeistä, joita pitkin hän yrittää päästä kiipeämään Jumala luokse. H10 taas kuvaili, että hänen koko elämänsä perustuu harhailuun ja etsimiseen. Nyt hän toivoi löytävänsä vielä sen jonkin suuremman tarkoituksen buddhalaisuuden piiristä.

Jokainen haastateltava koki, että kaikissa katsomuksissa on kyse lopulta samasta asiasta. Tärkeintä oli löytää katsomuksen tai uskonnon syvä merkitys, punainen lanka. H8 kuvasi, että saipa ihminen hengellisen kokemuksensa uskonnosta, taiteesta tai rakkaudesta, niin kyse oli jonkin saman olemuksen koskettamisesta

¹⁸⁵ H3, 22.

¹⁸⁶ McGuire 2008, 15; Pollack 2008, 11; Voas 2008, 25–26.

¹⁸⁷ Nhat Hanh 1997, 95.

lopulta. Tämä on myös linjassa Nhat Hanhin ajatuksen kanssa, että jokaisessa uskonnossa on pala totuudesta. Hän vertaa uskontoja hedelmiin. ”Kaikissa on soke-
ria ja happoa, vain määrät vaihtelevat.”¹⁸⁸ Seuraavassa muutama lainaus haastat-
temieni henkilöiden ajatuksista uskontojen perimmäisestä yhtäläisyydestä:

Kyl mä uskon siihen, että kaikissa uskonnoissa on siitä samasta kyse. Siitä, että halutaan oppia rakastamaan sekä itseä, että muita ja toteuttaa sitä sellasta hyvän ideaa.¹⁸⁹

Uskonnot on pintatarinaa ja sillä tavalla saadaan tavoitettua ihmiset, mutta sitten kun sukellaan tarpeeksi syvälle uskontoon tai katsomukseen, niin sieltä rupeekin löytymään kaikille yhteinen tila tai olomuoto, joka ei tarvitse enää niitä opinkappaleita.¹⁹⁰

On se sitten luonto tai taide elämys tai meditatiivinen kokemus tai henkilökohtainen Jumala tai miksi sitä sitten kuvaa. Niissä on hyvin saman suuntaisia elementtejä niissä kokemuksissa.¹⁹¹

Mä arvostan sellaista viisautta, joka lähtee rakkaudesta ja lempeydestä, tuli se mistä tahansa perinteestä. It's all good. Mitä enemmän ihmiset pystyis yhdessä rakentaa tätä maailmaa parempaan suuntaan, niin se on kaikki kotiinpäin niin sanotusti.¹⁹²

6. Elävä usko

6.1 Oman elämän työkalupakki

Haastattelemani henkilöt ottivat jokainen esiin sen, että buddhalaisuus tarjoaa konkreettisia keinoja oman elämänlaadun parantamiseen. Seitsemän haastateltavaa kuvasi¹⁹³ meditaatiota terapeutiksi toiminnaksi heidän elämässään. H3 ei pitänyt terapeutista ulottuvuutta ensisijaisena syynä harjoittaa meditaatiota, mutta henkilökohtaisten kipeiden asioiden käsittelemisen yhteydessä terapeutin näkökulma tulee väistämättä harjoittamisen sivutuotteena. Kuudella muulla yksi buddhalaisen meditaation harjoittamisen syy liittyi tavalla tai toisella sen terapeutiseen luonteeseen. Esimerkiksi H1, H2 ja H10 kertoivat saavansa apua masentuneisuuteensa meditaation avulla. H6 kertoi käyvänsä meditaatiossa aluksi vain terapeuttisista syistä ja sai harjoittamisesta apua elämänkriisissään, kun hänen sisarensa kuoli.

¹⁸⁸ Nhat Hanh 1997, 152.

¹⁸⁹ H2.

¹⁹⁰ H7

¹⁹¹ H8

¹⁹² H10

¹⁹³ H1, H2, H3, H5, H6, H8, H10.

Enää mulla ei oo niin synkkiä enää ne masennuskaudet kun ne tulee. Kunmulla on muutamia hengitysharjoituksia, jotka saattaa tuoda aika konkreettista apua. Siinä tehdään semmosia saman tyyppisiä harjoituksia, mitä joogassa, et hengitetään sisään ja toinen sieraintukitaan ja sit puhalletaan se ulos. Et siinä voi ajatella hyvin konkreettisesti sen jonkun pahan olon, että sä voit hengittää sen ihan siinä ulos.¹⁹⁴

Harjoittamisessa on vahva terapeutin ulottuvuus. Nhat Hanh painottaa, että ilman oman itsensä ymmärtämistä on mahdotonta ymmärtää toisia ja näin lopulta tulla myötätuntoiseksi ja vähentää kärsimystä maailmasta.¹⁹⁵ Jokainen haastateltavasta osoitti halunsa kehittää omaa itseään, ajatteluaan ja mieltään harjoittaessaan buddhalaisuutta ja meditaatiota. Haastateltavat puhuivat ”työkalupakista”, jonka harjoitus antaa heille elämään. Harjoitus antoi haastateltavien mukaan konkreettisia keinoja esimerkiksi kohdata vaikeita tunteita, käsitellä hankalia ihmissuhteita, olla parempi puoliso, äiti tai ystävä tai suoriutua työstä paremmin.

Yhdeksi konkreettiseksi keinoksi mainittiin itse meditaatio. Meditaatiossa harjoittaja pyrkii tulemaan tietoiseksi ainoastaan sisään ja ulos hengittämisestään, jolloin ulkopuoliset ajatukset jäävät ihmisen ulkopuolelle.¹⁹⁶ Ihminen esimerkiksi meditaation avulla voi löytää konkreettisen keinon ymmärtää oman itseytensä kannalta keskeisiä oivalluksia. Esimerkiksi hengitysmeditaation avulla ihminen pyrkii tiedostamaan oman sydämensä. Tällöin ihminen vähitellen tulee tietoiseksi sydämensä merkityksellisyydestä ja välttämättömyydestä omalle olemassaololle. Tällöin ihminen valaistuu, oivaltaa ja tahtoo tehdä elämässään valintoja, jotka ovat oikeita ihmisen sydämen kannalta. Esimerkiksi ihminen tahtoo valaistuksessaan syödä terveellisesti ja pyrkiä elämään stressittömämpää elämää, jotta ihmisen elämälle välttämätön sydän voisi jatkaa toimintaansa mahdollisimman pitkään.¹⁹⁷ H5 kuvasi, kuinka oivallusta voi hakea missä ja milloin vain, sillä koko elämä voi olla jatkuvaa meditatiivista olotilaa.

Se siinä viehätti, että mä voin meditoida vaikka astioita tiskatessa tai ruokaa laittaessa. Mä pystyn olemaan läsnä ja kuulostelemaan omaa tuntemusta ja niitä tunnetiloja ja niitä hoitamaan ja muokkaamaan niitä ongelmia mitkä mulla toistuu.¹⁹⁸

¹⁹⁴ H2, 16.

¹⁹⁵ Nhat Hanh 1997, 75.

¹⁹⁶ Nhat Hanh 1997, 50–51.

¹⁹⁷ Nhat Hanh 1997, 29.

¹⁹⁸ H5, 41.

Toiseksi konkreettiseksi työkaluksi mainittiin täydellinen läsnäolo tässä hetkessä. Toisen kuunteleminen ilman kommentointia, nyökkäilyjä, katsoen toista silmiin, on keskeinen osa buddhalaista vilpittömän läsnäolon harjoittamista.¹⁹⁹ Läsnäolo ja jatkuva tietoisuus auttoi harjoittajia ymmärtämään, että tämä hetki on tärkeä ja vain tämä hetki on merkityksellinen. Haastateltavat kuvasivat, että toisen kuunteleminen on tullut helpommaksi ja ystävyssuhteet ovat tulleet paremmiksi. Haastateltavat mainitsivat myös, että työn tekeminen oli tullut helpoksi kun ajatus ei harhaillut toistuvasti eri ärsykeissä. H1 kertoi myös, että hänen on helpompi olla läsnä lapselleen, kun hän on tietoinen tässä hetkessä. H6 kertoi, että juuri täydellisen läsnäolon periaate oli tehnyt häneen aikanaan vaikutuksen buddhalaisuudessa.

Se, mikä oikeesti auttoi mua sen surun kanssa, oli semmonen tilanne siellä retriitillä, kun täysin tuntematon saksalainen nainen vain katsoo mua kun mä kerroin. Täydellinen läsnäolo, puhdas ja lähtökohtaisesti lämmin läsnäolo ilman mitään muuta, niin sehän on hirveen parantavaa ihmiselle.²⁰⁰

Kolmanneksi konkreettiseksi keinoksi mainittiin myötätuntainen ajattelu. Buddhalaisen tradition yksi peruskulmakivistä on myötätuntainen toiminta itseä ja toisia ihmisiä kohtaan.²⁰¹ Esimerkiksi mettameditaatio perustuu myötätuntoiseen ajatteluun ja on yksi konkreettinen keino käsitellä esimerkiksi vaikeita tunteita, hankalia ihmissuhteita tai omaa masentuneisuutta. H1 ja H2 kertoivat, kuinka mettameditaation avulla he voivat ymmärtää, että he ovat oikeutettuja niin hyviin kuin huonoihin omiin tunteisiinsa ja lopulta hyväksyä ne osaksi itseään. Lopulta niistä voi päästä myös eroon. Haastateltavat kuvasivat myös kuinka mettameditaation avulla he saattoivat hoitaa vaikeita ja kipeitäkin ihmissuhteitaan, esimerkiksi hankalaa lapsisuhdetta, isän alkoholiongelmaa tai hylätyksi tulemisen tunnetta.

Jälkimodernin ajan ihmiselle on tärkeää voida kehittyä henkisiltä ominaisuuksiltaan ja haastaa itseään elämässään. Tärkeää on keskittyä ihmisessä itsessään oleviin voimavaroihin ja kasvun mahdollisuuksiin.²⁰² Haastattelemani henkilöt eivät kokeneet, että kirkko yksin vastaisi heidän tarpeisiinsa erityisesti oman itsensä kehittämisessä. Useat haastateltavat²⁰³ kritisoivat kirkkoa konkreettisuuden

¹⁹⁹ Nhat Hanh 1997, ?

²⁰⁰ H6, 51.

²⁰¹ Smart 2005, 73; Rotem 1997, 68.

²⁰² Salminen 2016, 67–68.

²⁰³ H3, H5, H6, H7, H8.

puutteesta. Keskeiseksi kysymykseksi nousi käytännön keinot oman elämänlaadun kehittämiseksi, joiden nähtiin olevan kirkolla rakenteellisesti ohuella pohjalla. Elämän laatu ei parane, eikä itsensä kehittäminen ole mahdollista, mikäli kaikki vääryydet voi aina saada anteeksi oppimatta mitään. H4 kiteytti asian seuraavasti:

Mä en tiedä, että mikä siinä on, että se kirkon juttu ei mee niin kun käytännön tasolle. Joku antaa sulle jonkun armon ja sitten sä vaan toistat edelleen niitä omia virheitäs.²⁰⁴

Buddhalaiset ohjenuorat ja periaatteet antoivat jokaiselle haastattelemalleni henkilölle myös konkreettisia työkaluja oman elämän ja hyvinvoinnin kohentamiseen. Tämä oli haastatelluille keskeinen merkityksenantaja harjoittamiselle. Esimerkiksi eettiset ohjenuorat edistivät hyvän rakentamista maailmaan ja antoivat elämälle mielekkyyttä, tunteiden sanoittaminen ja käsittely edistivät psyykkistä hyvinvointia sekä ajatus itsettömyydestä ja kaikkien elävien olioiden keskinäisvuorovaikutuksesta antoi elämään merkitystä. Nämä työkalut toimivat sellaisina konkreettisina keinoina oman elämän parantamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen, joita henkilöt eivät kirkolta kokeneet saavansa.

Vaikka terapeutisuus oli haastatelluille tärkeä osa omaa harjoittamista, tärkeys sivat H3, H4 ja H9, ettei se ollut kuitenkaan keskeisin asia harjoittamista. H9 kritisoi niitä, jotka harjoittivat buddhalaisuutta vain oman hyvinvointinsa vuoksi:

Valitettavasti monilla harjoitus ei oo syventynyt siihen vaiheeseen, et ne ymmärtäis. Et monet tekevät sitä meditaatiota vain itselleen, et mä tässä vaan rauhotun ja on kiva olla. Se ei oo see tarkoitus siinä. Meditaatio on niin kun väline, se ei ole niin kun itseisarvo.²⁰⁵

Buddhalaisessa ajattelussa meditaatio on keino, jolla päästään ymmärrykseen siitä, että maailmassa on pahaa ja kärsimystä, jonka poistamiseen ihmisen tulisi keskittyä.²⁰⁶ Ihmisessä itsessään on kärsimystä, mutta harjoittaminen ei jätä mitään oliota tämän ohjaavan periaatteen ulkopuolelle. Buddhalaisessa perinteessä vaikuttaa itsettömyyden ajatus, jossa mikään asia tai olento ei ole riippumaton itsestä, vaan kaikki vaikuttaa kaikkeen. Tästä syystä jokainen ihmisen valinta, teko tai sana vaikuttaa maailmaan.²⁰⁷ Vaikka koko maailmaa syleilevä ideologia vaikuttaakin buddhalaisuuden ytimessä, notkean modernin ajan ihmistä ohjaavat

²⁰⁴ H5, 36.

²⁰⁵ H9, 73.

²⁰⁶ Rotem 1997, 77.

²⁰⁷ Pyysiäinen 1993, 8; Nhat Hanh 1997, 145.

myös individualistiset tarpeet, olivatpa ne sitten omaan hyvinvointiin tai elämän mielekkyyteen liittyviä asioita.²⁰⁸

Ehdottomasti kauneimpia kokemuksia on henkilökohtaisesti sellaset kokemukset, missä vilpittömästi haluaa hyvää toiselle ihmiselle ja haluaa vähentää heidän kärsimystään. Mä en tiedä mitään parempaa kuin se tunne mikä siitä tulee. Niin sitä mä haluan tehdä, se on mulle tärkeää.²⁰⁹

6.2 Myötätuntoinen elämä vapauttaa kärsimyksestä

Haastattelemani henkilöt pitivät myötätuntoista elämää buddhalaisen opin keskiössä. Buddhalaisen periaatteiden koettiin kannustavan myötätuntoisiin tekoihin. Näihin päästään toisia ihmisiä myötätuntoisesti ymmärtämällä. Myötätunto saa ihmisen tekemään ympärillään olevalle maailmalle hyviä ja auttavia tekoja. Myötätuntoiset teot taas vähentävät kärsimystä itsessä, toisissa ja lopulta koko maailmassa. Myötätuntoinen elämä suhteessa ympäröivään on myös Nhat Hanhin ajattelun keskeisiä periaatteita.²¹⁰

Mä koen että kun mä ajattelen myötätuntoisesti luonnosta, niin mä teen hyviä tekoja luontoa kohtaan. En syö lihaa, en matkustele, koitan olla ostamatta liikaa tavaraa.²¹¹

Buddhalainen oppi eroaa länsimaisesta individualistisesta ja hedonistisesta ajattelusta, jossa ihminen pyrkii saavuttamaan mahdollisimman paljon mielihyvän kokemuksia.²¹² Buddhalaiseen ajatteluun kuuluu itsettömyyden ajatus, jossa ihmisen keho ei ole vain hänen itsensä keho, vaan se on yhteydessä kaikkeen: sekä ihmisen omaan sukuun, esi-isiin, jälkeläisiin että luontoon ja kaikkeen luomakuntaan. Ihmisen tulee siis osoittaa kunnioitustaan ja kiitollisuuttaan pitämällä omasta itsestään huolta myös fyysisesti. Myös elämän vaaliminen kaikissa muodoissaan tarkoittaa sitä, että ihmisen tulee myös vaalia omaa elämäänsä, eikä saastuttaa sitä.²¹³

²⁰⁸ Geels & Wikström 2009, 392.

²⁰⁹ H10, 81.

²¹⁰ Nhat Hanh 1997, 68, 69, 71, 73, 74.

²¹¹ H8, 65.

²¹² Schwartz 1992, 8–9.

²¹³ Nhat Hanh 1997, 89–90.

Mä tietenkin olin muuttunut hyvin paljon tän henkistymisprosessin kautta. Esimerkiksi alkoholin käyttö on multa jäänyt jo 14 vuotta sitten totaalisesti. Mä en käytä sitä ollenkaan. Se ei tee hyvää mulle eikä mun läheisille.²¹⁴

Luonnonhan ja eläimet Jumalahan antoi ihmisten käyttöön, näin mä muistan. Mut buddhalaisuus menee siinä pidemmälle, kun luonto ja eläimet nähdään ikään kuin veljinä ja siskoina.²¹⁵

Nhat Hanhin mukaan mikäli ihminen haluaa harjoittaa tosissaan ja kasvaa hengellisesti, hänen tulee välttää liian mukavaa elämää. Riittävä asunto, ravinto, vaatteet ynnä muu vastaava ovat tarpeeksi harjoittajalle. Yksinkertainen elämä auttaa ihmistä keskittymään olennaiseen, eli harjoittamiseen.²¹⁶ Tämä tietynlaisen askeesin vaatimus oli nähtävissä haastattelemissani henkilöissä. Kahta lukuun ottamatta haastateltavat toivat esille sen, että harjoittamisessa on tärkeää tiedostaa myös oma kulutuksensa, elintapansa ja se, mitä kaikkea elämältä tarvitsee materiaalisessa muodossa.

Hengellisessä harjoittamisessa se todellinen vapaus, mitä tavoitellaan edellyttää kurinalaisuutta, muuten siitä tulee anarkiaa. Täytyy pidättäytyä tietynlaisista asioista ja suosia toisenlaisia, suhteessa itseensä ja suhteessa vuorovaikutustilanteisiin ja ympäristöön. Siitä syntyy se todellinen muuttava vapaus.²¹⁷

Länsimaalaiselle ihmiselle askeesin vaatimus voi tuntua ankaralta, mutta haastateltujen mukaan kyse on vain siitä, mikä on ihmiselle itselle ja muille parhaaksi elämässä. Tässä näkyy myös haastateltavien oman hengellisyyden todeksi eläminen. Buddhalaisuus ei ole vain harjoitusta, vaan se on elämäntapa, mikä näkyy muun muassa kulutustottumuksissa. Nhat Hanhin mukaan ihmisellä ei voi olla arvokkaampaa omaisuutta kuin rakkaudellinen mieli.²¹⁸

Hyväntekeväisyys oli myös yksi haastateltavia yhdistävä tekijä. Kaikille haastatelluista heikompiosaisten auttaminen ja hyvän edistäminen maailmassa tavalla tai toisella oli tärkeää. Haastateltavat toteuttivat hyväntekeväisyyttä eri keinoin. Neljä kymmenestä²¹⁹ haastatellusta mainitsi, että he käyvät säännöllisesti avustusjärjestöjen kautta tarjoamassa apua esimerkiksi jakamassa ruokaa tai tu-

²¹⁴ H3, 25.

²¹⁵ H1, 6.

²¹⁶ Nhat Hanh 1997, 135.

²¹⁷ H4, 33.

²¹⁸ Nhat Hanh 1997, 136.

²¹⁹ H6, H7, H9, H10.

kemassa syrjäytyneitä nuoria. Kaikki haastatellut mainitsivat, että lahjoittaminen hyväntekeväisyyteen on tärkeä osa heidän harjoittamistaan. Nhat Hanh opettaakin, että toisten ihmisten auttaminen on konkreettinen osoitus kärsimyksen vähentämisestä myötätunnon avulla ja tähän buddhalaisten tulisi myös pyrkiä.²²⁰

Tää harjoittaminen vahvistaa myötätuntoa erityisesti ja avaa sitä, mikä tuntuu sellaselta luontaiselta halulta olla hyvä muita kohtaan. Vois sanoa, että avaa sydäntä. Pääsee kontaktiin sen fiiliksen kanssa, niin luontaisesti haluaa hyvää muille. Et jos joku kärsii, niin siitä tulee sellanen spontaani halu liennyttää sitä ja se on musta todella kaunista, mitä haluaa jatkuvasti ravita ja siitä siinä meditaatiossa on muun muassa kyse.²²¹

6.3 Onnellisena tässä ja nyt

Haastateltavat kuvasivat, kuinka buddhalaisuudessa ei ole kysymys viime kädessä uskomisesta, vaan koska buddhalaisen harjoittamisen kautta harjoittajat voivat kokea hengellisyyttä ja sen antamia hyötyjä, on kyse tietämisestä. Jokainen haastateltu käytti verbiä kokea verbin uskoa tilalla. H3, H6 ja H10 menivät vielä pidemmälle ja puhuivat tietämisestä. Kokemuksen kautta haastateltavat saivat konkreettisen varmistuksen, että buddhalaisen meditaation harjoittaminen täytti heidän hengelliset tarpeensa. Haastateltavat löysivät hengellisen kotinsa juuri buddhalaisuuden piiristä, sillä siinä transsendentti ja jokin ihmisen syvällä oleva tarve hengellisyydestä tuli konkreettiseksi.

Tää on semmosta see for yourself ajattelua. Meistä näyttää tältä, Buddha opetti näin, mun kokemus on tämä, mutta katso sinä itse, mitä sussa tapahtuu.²²²

Tässä ei ole kyse niinkään uskomisesta vaan tietämisestä, koska kyse on siitä kokemuksesta, minkä tietää, että se edellä tässä mennään. Ja se on todellinen asia. Se on semmonen asia, mikä mua on buddhalaisuudessa vetänyt puoleensa, että yks keskeinen ajatus on se, että tule ja katso itse. Jotain ei pidä uskoa sen takia, että joku sanoo niin tai jossain lukee niin, vaan sen oman kokemuksen kautta. Että näytetään vähän tietä, mutta sen oman kokemuksen kautta tulee se vakaumus. Ihmisillä on sitä samaa kokemusta, mutta me annetaan niille erilaisia nimiä.²²³

Nhat Hanhin mukaan teologit ovat aina pyrkineet puhumaan ja määrittelemään liiaksi Jumalaa. Hänestä se on turhaa sillä ihminen, joka ei ole kokenut Ju-

²²⁰ Nhat Hanh 1997, 138.

²²¹ H10,81.

²²² H6, 51.

²²³ H10, 79.

malaa, ei voi ymmärtää mitä se on. Hän käyttää esimerkkinä vertausta appelsiini-mehusta. Ihmiselle, joka ei ole koskaan maistanut appelsiinimehua, ei voi selittää miltä appelsiinimehu maistuu. Ainoa keino ymmärtää miltä appelsiinimehu maistuu, on maistaa mehua. Samalla tavoin on turhaa määritellä, mikä Jumala on, jos ihminen ei ole kokenut Jumalaa. Harjoittaminen on tärkeämpää, kuin liian tarkka määrittelemineen.²²⁴

Haastattelevat kuvasivat, että kokemiseen päästään tietoisien harjoittamisen kautta. Kun haastateltavat olivat tietoisempia, he kertoivat kokevansa asiat tärkeämmiksi ja merkityksellisemmiksi. Yksi esimerkki tietoisuuden harjoittamisesta on tietoinen ateriointi. Se tarkoittaa syömistä niin, että sulkee pois kaikki itse ruuan syömistä häiritsevät tekijät, kuten syömisseudalle juttelemisen, lehden lukemisen tai television katsomisen. Tarkoituksena on keskittyä vain ja ainoastaan ruokaan ja aterioinnin kokonaisvaltaiseen kokemiseen. Esimerkiksi jokaista suupalaa tulisi pureskella vähintään 30 kertaa. Tässä näkyy myös buddhalaisuuden kärsimyksestä vapautumisen aate – hyvin pureskeltu ruoka tekee hyvää suolistolle.²²⁵

Tietoinen eläminen tarkoittaa nykyhetkessä läsnä olevana olemista. Tämä näkyi esimerkiksi jokaisen haastattelun kohdalla siten, että haastateltavat katsoivat haastattelutilanteessa tarkasti silmiin, antoivat pohdinnoissaan hiljaisuudelle tilaa ja kuuntelivat hyvin tarkkaan. Yhdistävänä tekijänä voisi todeta myös tyyneyden puhetyylissä ja olemuksessa. Kukaan haastateltavista ei vaikuttanut hermostuneelta tai kiireiseltä. Buddhalaisuudessa harjoittaminen ei rajoitu vain meditaatiopii-riin tai muihin ryhmän yhteisiin kokoontumisiin, vaan harjoittaminen on jatkuvaa ja siitä on tarkoitus tulla ikään kuin olemisen muoto. Jokainen haastateltava kertoi myös, että heidän harjoittamisensa ydin on läsnä olevassa, jokaisessa hetkessä tietoisesti elämisessä.

Siis joo, se on niin kun tän mun harjoittamisen ydin, että mä harjotan joka hetki, joka minuutti ja sekunti.²²⁶

Mulle meditaatio on ollut semmonen olemisen tapa ja olemisen laatu.²²⁷

Buddhalaisuudessa tietoisuus on tila, jota ilman ihminen ei voi kokea täydellistä yhteyttä kaikkeen luomakuntaan ja kaikkeen olevaiseen. Tuon kokemuk-

²²⁴ Nhat Hanh 1997, 113–117.

²²⁵ Nhat Hanh 1997, 36–38.

²²⁶ H3, 25.

²²⁷ H4, 33.

sen saavuttaminen on buddhalaisuuden ydintä. Kun ihminen on jatkuvasti tietoinen ja kokee yhteyttä kaiken ympäröivän kanssa saavuttaa hän buddhalaisuuden opin mukaan valaistumisen tilan. Tiedostaminen on valo, joka näyttää harjoittajalle polun, jota pitkin kulkea. Tiedostaminen on Buddha, joka löytyy jokaisesta ihmisestä itsestään.²²⁸ Tiedostamisen, yhteyden kokemisen ja valaistumisen edellytyksenä on päästä irti omasta itseystään. Nhat Hanh opettaa, että jokaisessa ihmisessä on elävä Buddha, joka ei ole aikaan tai paikkaan sidoksissa. Kun tuon sisäisen Buddhansa tavoittaa, ihmisestä tulee avoin, suvaitsevainen, syvälinen ja ymmärtävä – valaistunut.²²⁹

Haastateltavilla tiedostamisen, valaistumisen ja yhteyden ajatus kiinnittyi heidän ajatuksiinsa kuolemanjälkeisyydestä. Elämä oli haastateltaville tärkeää juuri tässä ja nyt. Buddhalaisuus ei tunne samankaltaista iankaikkisuuden ajatusta kuin kristinuskossa tunnetaan. Buddhalaisuudessa ihminen tavoittelee ymmärrystä siitä, että taivas on tila maan päällä ja tarkemmin sanottuna ihmisen sydämessä. Buddhalaiselle harjoittajalle tuonpuoleisuus ei ole asia, johon olisi syytä keskittyä. Buddhalaisuudessa tärkeämpää on tavoitella tietoisuutta, valaistumista, itseystä irtautumista. Keskeistä on tulla osaksi kaikkeutta.

Se on meidän tavoitettavissa tässä ja nyt. Se ei oo tuolla jossain, niin kun Jumalakaan ei oo tuolla jossain, vaan se on tässä ja nyt. Ja sinne pääsee. Ihminen pääsee sinne. Tapahtuukseen sitten kuoleman jälkeen jotain taivaaseen menemistä, niin voi olla, että siis kuoleman jälkeenkin sinne voi mennä, mutta sinne pääsee nyt. Se on se mihin mä fokusoin. Ja meditaatio on yks tapa olla taivaassa tai vahvistaa sitä taivaan ja Jumalan valtakunnan tilaa omassa itsessä.²³⁰

Buddhalaiselle perinteelle on tyypillistä oppi jälleensyntymisestä, Samsarasta, jossa kaikki olevaiset kiertävät kosmoksessa kehää ja syntyvät aina kuoltuaan uudelleen joksikin toiseksi olevaiseksi.²³¹ Vaikka Nhat Hanh puhuu opetuksissaan uudelleen ilmentymisestä, hän ei ole opetuksissaan aivan ehdoton jälleensyntymisopin kannattaja, vaan puhuu mieluummin elämän jatkuvuudesta. Hänestä se ei ole esimerkiksi kristinuskon oppien vastaista vaan kyse on eräänlaisesta ylösnousemisesta ja iankaikkisuudesta.²³² Haastattelemissani henkilöissä oli eroja siinä,

²²⁸ Nhat Hanh 1997, 100.

²²⁹ Nhat Hanh 1997, 43.

²³⁰ H3, 23.

²³¹ Smart 2005, 68.

²³² Nhat Hanh 1997, 108–109.

mitä he ajattelivat kuolemanjälkeisyydestä. Kaikille oli keskeistä tämä hetki ja hetkessä eläminen. H3, H6 ja H8 olivat osin sitä mieltä, että muuhun ei elämässä kannata keskittyäkään ja taivas luodaan jo maan päälle. Tosin H8 oli varovaisen myönteinen ajatukselle kuolemanjälkeisestä tietoisuudesta, mutta lopulta kysymys jää suureksi mysteeriksi

Kuusi haastateltavaa oli sitä mieltä, että ihminen jatkaa tavalla tai toisella kiertokulkua maailmankaikkeudessa. Haastateltavat eivät ajatelleet, että heidän persoonansa syntyisi uudelleen maailmaan, vaan atomit jäisivät maahan, mutta ihmisen tietoisuus jatkaisi kaikkeudessa.

Ihminen on yksi solu isossa kehossa. Se että, yksi solu kuolee, niin ei se keho kuole , vaan se on semmosta jatkuvaa. Elämä jatkuu koko ajan. Kehon ei häviä mihinkään, vaan se muuttuu vähän muotoa. Musta jälleensyntymä on pikkaisen tönkö käsite. En mä sitä ihan sillä tavalla käsiti, että minä persoonana syntyisi uudestaan. Kun keho kuolee, niin alkuaikaiset palaavat maahan ja ne muodostuu uudelleen jonain toisena kehona. Kun meillä on lapsia, niin meidän keho jatkaa niissä elämää. Meidän ajatukset ja käsitykset jatkaa elämää.²³³

Kahdeksan haastateltavaa sanoi uskovansa tavalla tai toisella kuolemanjälkeiseen elämään. Haastateltavat puhuivat tietoisuuden sulautumisesta yhteen maailmankaikkeuden kanssa. He kertoivat kuinka solut muuttuvat maaksi ja maasta kasvaa jälleen uutta elämää kasvien muodossa. Haastateltavat kokivat kysymyksen kuolemanjälkeisyydestä haastavaksi, mutta heidän vastauksistaan on pääteltävissä, että haastateltavilla oli tarve ajatella, että elämä jatkuisi kuoleman jälkeen muodossa tai toisessa.

Kyl mä jollain tavalla haluan uskoa siihen, että elämä tasolla tai toisella jatkuu. Et ainakin se jatkuu ihmisissä tai olennoissa, jotka ovat olleet meidän lähellä. Et just konkreettisesti sillä tasolla, et voi nähdä miten mun äiti ja isä kuoltuaankin vaikuttaa mussa edelleen. Tai joku geneettinen ominaisuus, minkä mä oon saanut mun esi-isiltä, niin vaikuttaa mussa edelleen. Et sillä tasolla elämä nyt ainakin jatkuu. Mut kyllä mä toivon, että se jatkuu myös jotenkin laajemminkin.²³⁴

²³³ H1, 10.

²³⁴ H2, 14.

7. Johtopäätökset

Tämä tutkimus esitteli Suomen evankelisluterilaisen kirkon buddhalaisuutta harjoittavien jäsenten hengellisyyttä. Tutkimani henkilöt olivat Suomen evankelisluterilaisen kirkon jäseniä, mutta hakivat hengellisen ravintonsa buddhalaisen meditaation piiristä. Tutkimuksen teoriatausta koostuu suomalaisten kirkkoon kuulumisesta, buddhalaisuudesta Suomessa, uskonnon kokemuksellisen luonteen merkityksestä ja hybridiuskonnollisuudesta.

Tämän tutkimuksen yhtenä keskeisenä tutkimustuloksena voidaan pitää kirkon jäsenyyden muutosta pois traditionaalisesta auktoriteettiuskonnollisuudesta kohti notkeampaa hybridiuskonnollisuuden muotoa, jossa instituutioilla ei ole valtaa päättää uskon sisällöistä. Tutkimani henkilöt pitivät kirkkoa pikemminkin kulttuurillisena ja historiallisena osana suomalaista yhteiskuntaa, eikä kirkon sanoma lähtökohtaisesti puhutellut heitä hengellisesti. Myös kirkon kulttuurihistoriallista panosta arvostettiin ja kirkot olivat tutkittavien mielestä kunnioitettavia rakennuksia, joissa vallitsi hyvä hengellisyyteen otollinen ilmapiiri. Kirkko ei antanut tutkittaville riittävästi työkaluja oman elämänlaadun edistämiseen, eikä konkreettisia keinoja onnellisuuden löytämiseen. Ihminen toistaa samat virheet kun synnit annetaan aina vain anteeksi. Yksi yhdistävä tekijä tutkittavien kirkosta etääntymiselle olivat huonot kokemukset esimerkiksi papista tai uskonnonopettajasta ja jossain tapauksissa jopa traumaattiset kokemukset hengellisestä väkivallasta.

Kirkkoa kyllä arvostettiin esimerkiksi sen tekemän hyväntekeväisyyden ja heikoimmassa osassa olevien auttamistyön vuoksi. Tutkittavat pitivät kirkon arvomaailmaa lähimmäisenrakkaudesta hyvänä, mutta toivoivat kirkolta myös keinoja kohdata eri tavoin uskovat tasavertaisina ihmisinä. Dialogi ja yhteistyö eri tavalla ajattelevien katsomusten välillä koettiin tarpeelliseksi ja kuva kirkosta ainoan oikean totuuden omistajana ei ollut tutkittavien mieleen. Kirkko tarvitsi tutkittavien mielestä sanoman ja metodien laajentamista kohti monimuotoisempia tapoja harjoittaa uskoa. Kirkkoa kiitettiin siinä, jos sen piirissä oli tehty yhteistyötä vaikkapa mindfulness -ryhmän kanssa.

Kristillinen sanoma oli tullut tutkittaville omakohtaisemmaksi ja läheisemmäksi vasta buddhalaisen harjoittamisen myötä. Tämä on tutkimukseni toinen keskeinen tutkimustulos. Yhtenä syynä tähän voidaan pitää tutkimieni meditatioryhmien taustalla vaikuttanutta buddhalaismunkkia Thich Nhat Hanhia, jonka kristillisyyden myönteisyys on nähtävissä hänen opetuksissaan ja sitä kautta myös

hänen oppejaan hyödyntävien ryhmien ajatusmaailmoissa. Nhat Hanh painottaa opetuksessaan omien juurien tiedostamisen tärkeyttä. Hänen mukaansa jokaisesta traditiosta voi löytää juuri sen tradition parhaat ominaisuudet, joiden avulla ollaan aina askel lähempänä perimmäistä hengellistä totuutta.²³⁵ Vaikka tutkittavat kuuluivat kirkkoon kulttuurillisista syistä ja kirkon tekemän avustustyön tukemisen vuoksi, yhtenä keskeisenä syynä kirkkoon kuulumiselle on perusteltua pitää omien juurien arvostamista. Tässä voidaan nähdä yhteys siihen, että tutkittavat harjoittivat juuri Nhat Hanhin opeille pohjautuvaa buddhalaista traditiota, jossa Nhat Hanhin ajatuksia mukaillen suhtaudutaan kirkkoon myönteisesti.

Kristillisyyden lähentyminen oli nähtävissä yhtymäkohdissa, joita tutkittavat löysivät kristinuskon ja buddhalaisuuden väliltä. Jeesuksen energian koettiin tulleen läheisemmäksi meditaation harjoittamisen myötä. Jeesuksen energia kosketti ja Jeesusta pidettiin valaistuneena. Jeesus koettiin olevan esikuvallinen henkilö opetuksissaan ja lähimmäisenrakkaudessaan ja hän harjoitti uskoa elävästi, kuten buddhalaisenkin tulee harjoittaa.

Tutkittavat uskoivat transsendenttiin, mutta eivät varsinaiseen persoonalliseen ihmisen ulkopuoliseen Jumalaan. Tälle transsendentille annettiin nimityksiä kuten voima, energia, elämä, kaikki ja osa tutkittavista puhui myös Jumalasta. Yhteistä oli, että tutkittavilla oli kaikilla kokemus jostain itseä suuremmasta, joka ei ollut persoonallinen jumalolento, vaan jokin maailmankaikkeutta pyörittävä voima. Tutkittaville ei ollut lopulta tärkeää määritellä sanoin tuota voimaa, vaan keskeisempää oli olla yhteydessä tuon voiman kanssa ja kokea se harjoituksessa. Tämä ajatus sopii yhteen Nhat Hanhin opetuksien kanssa perimmäisen olemuksen luonteesta. Nhat Hanh mielestä dogmaattinen ja uskontunnustuksiin liian tiukasti tukeutuva usko ei ole elävää, sillä aito elävä usko syntyy vain kokemuksen kautta.²³⁶

Tutkittavat pitivät rukouksen ja meditaation perimmäistä olemusta osittain yhteneväisenä, vaikkakin osa tutkittavista oli sitä mieltä, että rukous on määritelmällisesti eri asia sillä siihen tarvitaan sanoja ja kohde. Myös osalla niistä haasteltavista, jotka pitivät rukousta ja meditaatiota osin yhteneväisinä, oli tarve harjoittaa rukousta aina silloin tällöin. Opillisesti keskeisimpänä yhtymäkohtana kristinuskoon pidettiin lähimmäisenrakkauden ja buddhalaisen myötätunnon suhdetta. Molemmissa oli tutkittavien mukaan kysymys maailman kärsimyksen vähentämi-

²³⁵ Nhat Hanh 1997, 77.

²³⁶ Nhat Hanh 1997, 113–117.

sestä. Niitä noudattamalla kaikilla maailman ihmisillä ja olennoilla olisi parempi olla maailmankaikkeudessa. Osa tutkittavista koki, että yleismaailmalliset moraalikoodit kuten älä tapa löytyvät kuitenkin kaikista katsomuksista. Se ei kuitenkaan poistanut katsomuksien yhteistä päämäärää hyvän edistämiseksi maailmassa. Myös Nhat Hanh painottaa, että sekä kymmenen käskyä että viisi suurenmoista ohjetta ovat yhteneväisiä toistensa kanssa ja niiden päämäärä on kärsimyksen poistaminen maailmasta. Hän pitää meditaatiota ja rukousta yhtenä keinona, jonka avulla ihminen pystyy toteuttamaan näitä käskyjä tai ohjeita.²³⁷

Tutkittavat olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että kaikki katsomukset puhuvat lopulta samasta asiasta vain eri näkökulmista katsottuna. Tästä johtuen tutkittavat keräsivät muista katsomuksista, filosofioista ja elämäntapaista palasia omaan tapaansa harjoittaa ja kokea. Nhat Hanh pitää myös tärkeänä, että ihminen ei tukeudu ainoastaan yhteen aatteeseen, vaan valikoi kustakin katsomuksesta sen makeimmat hedelmät, jotka vievät ihmistä lähemmäs perimmäistä totuutta ja tekee maailmasta paremman paikan. Tutkittaville keskeistä oli, että ajatus sopi heidän tapaansa harjoittaa ja toi heidän hengellisyyteensä lisää mielekkyyttä harjoittaa, eikä vienyt sitä pois.

Tutkittavien motivaatio harjoitukseen perustui hyvin pitkälti omien elämäntaitojen kehittämiseen ja oman ja toisten elämän laadun parantamiseen. Lisäksi he kokivat löytäneensä harjoittamisen kautta merkityksiä elämälleen. Tämä oli tutkimukseni kolmas keskeinen tutkimustulos. Tutkittavat saivat harjoituksesta konkreettisia keinoja esimerkiksi tunteiden hallintaan, masennuksen hoitoon, ihmissuhteiden kehittämiseen ja siihen, että he pystyivät olla parempia perheenjäseniä tai työntekijöitä. Konkreettisina keinoina koettiin esimerkiksi myötätuntomeditaatio eli mettameditaatio, jossa harjoittaja ajattelee myötätuntoisesti itsestään tai toisista ihmisistä ja sitä kautta hyväksyy tunteitaan tai vaikeita suhteitaan kanssaihmiin.

Tutkittavat löysivät harjoittamisen myötä myös merkitystä elämälleen. Harjoittamisesta tuli olemisen muoto. Tämä sai heidät ensin keskittymään kärsimyksen vähentämiseen heissä itsessään, jonka jälkeen myötätunto kohdistui myös toisiin ihmisiin ja koko ympäröivään maailmaan. Tietoiseksi tuleminen esimerkiksi ilmastonmuutoksesta sai haastateltavat vähentämään lentämistä. Lisäksi kärsimyksen poistamisen periaate ja yhteyden tunteminen koko luomakunnan kanssa teki tutkittavista esimerkiksi kasvissyöjiä.

²³⁷ Nhat Hanh 1997, 147.

Jatkuva harjoituksen päämäärä oli ajatus harjoittajan onnellisuudesta tässä hetkessä. Kokemuksen kautta tutkittavat ymmärsivät, että harjoitus vastaa heidän hengellisiin tarpeisiinsa, ja tulokset elämän laadun paranemisesta olivat konkreettisia. Tavoitteena tutkittavilla oli olla tietoinen joka hetkessä. Kuolemanjälkeisyys oli tutkittaville toissijainen kysymys. Kuitenkin lähes jokainen tutkittava ajatteli, että kuoleman jälkeen ihmisen elämä jatkuu muodossa tai toisessa vähintään hyvien tekojen seuraamuksissa, jälkeläisissä ja atomeina biosfäärissä. Osalla haastateltavista oli myös toive elämän jatkumisesta buddhalaista elämäntietokulkuajatusta laajemmin. Tutkittavat puhuivat yhteisestä tietoisuudesta ja osa jopa taivaasta.

Tämä tutkimus tukee teoriaa, jonka mukaan kirkon jäsenyys on jälkimodernina aikana muuttunut pois traditionaalisesta ja auktoriteettimaisuudesta kohti notkeampaa ja väljempää uskonnollisuutta, jossa ihmiset itse päättävät, mistä aineksista rakentavat oman uskonnollisuutensa ja mitä eivät halua ottaa katsomukseensa mukaan. Tätä teoriaa voidaan kutsua hybridiuskonnollisuudeksi ja eklektisyudeksi uskonnon markkinoilla.²³⁸ Vaikka ihmiset hakevat hengellisyytensä muualta kuin kirkosta ja kristillisestä perinteestä, saattavat he silti tahtoa kuulua kirkkoon, mutta muista kuin uskonnollisista syistä. Syyt voivat olla kulttuuriin ja perinteeseen liittyviä seikkoja tai kirkon auttamistyön tukemiseen liittyviä syitä. Tätä kutsutaan kirkkososiologisessa perinteessä kuulumiseen uskomatta.²³⁹

Hybridiuskonnollisuus liittyy myös tutkittavien henkilöiden tapaan uskoa samaan aikaan buddhalaiseen maailmankatsomukseen ja kristillisiin oppeihin. Esimerkiksi kristillinen Jeesus pystyy toimimaan buddhalaisessa perinteessä buddhalaisena esikuvana tutkittavien elämässä.

Notkean modernin ihminen ei osaa olla enää auktoriteettien sanelema, vaan tahtoo päättää itse siitä, mitä on hyvä elämä. Tässä esimerkiksi kirkko on menettänyt otettaan jäsenistään elämän tarkoitukseen liittyvässä keskustelussa. Yksilön kokemus määrittää henkilön katsomuksen auktoriteetin sijaan. Notkean ajan ihmiselle ei riitä, että kirkko sanoo, miten asiat ovat, vaan ihminen haluaa itse kokea ja nähdä. Tähän liittyy kokemuksellisuusteoria ja ihminen oman elämän ylimpänä auktoriteettina.²⁴⁰

Tutkittavat kertoivat etsivänsä ja saaneensa harjoituksesta työkaluja elämänhallintaan, muun muassa psykologista apua masennukseen ja tunteiden hallin-

²³⁸ Olson 2008, 97–98; Pollack & Pickel 2008, 192.

²³⁹ Davie 2008, 169–171.

²⁴⁰ Heelas & Woodhead 2005, 5–6; McGuire 2008, 188–191.

taan. Hengellisille²⁴¹ ihmisille on länsimaissa tyypillistä etsiä tunteiden käsitte-
lyyn ja ahdistukseen apua katsomuksista, jotka tarjoavat konkreettisia metodeja,
joita ihminen voi elämässään hyödyntää. Buddhalainen meditaatio on elämänhal-
lintaan liittyvissä metodeissaan yksi suosittu vaihtoehto. Psykologinen ulottuvuus
tiivistyy näkemykseen: hyväksy itsesi sellaisena kuin olet.²⁴²

Kirkon jäsenyys on Suomessa muutoksessa ja tiedetään, että kirkkoon kuu-
luu paljon ihmisiä, jotka uskovat esimerkiksi Jumalaan, mutta eri tavalla kuin
kirkko opettaa. Vuonna 2015 teetetyin Gallup Ecclesiastica -kyselyn mukaan suo-
malaisista 19 prosenttia uskoi johonkin itseään korkeampaan voimaan, ei kuiten-
kaan kirkon opettamalla tavalla. Samaan aikaan 14 prosenttia jäsenistä ei ollut
varma uskostaan. Noin neljännes 23 prosenttia ei uskonut Jumalaan ollenkaan ja
33 prosenttia uskoi kristinuskon opettamaan Jumalaan.²⁴³

Osa kirkon jäsenistä harjoittaa meditaatiota hengellisenä harjoitteena.²⁴⁴
Tällä tutkimuksella on paikkansa osana tiedeyhteisön tuottamaa kuvaa kirkkomme
jäsenistä ja tämän päivän luterilaisuudesta. Kirkko voisi soveltaa tätä tutkimusta
tarkastellessaan tarkemmin, millaisia jäseniä kirkkoon kuuluu.

Tutkimuksessa olen osoittanut, että buddhalaisesta näkökulmasta monet
buddhalaiset hengellisyyden muodot ovat syvimmältä olemukseltaan yhteneväi-
siä, tai vähintään yhteen sovitettavissa olevia, kristillisten oppien ja traditioiden
kanssa. Tämän tutkimuksen valossa kirkko voisi opetella uusia tapoja muuttua
eläväksi ihmisille ja vastata ihmisten hengellisiin tarpeisiin, löytyivätpä ne sitten
itämaisesta filosofiasta, meditaatiosta tai joogasta.

Haastattelemani henkilöt olivat jokainen oman harjoittamisensa myötä tul-
leet lähemmäksi hengellisiä elämän perimmäisiä kysymyksiä. Tämä oli tuonut
haastateltavia lähemmäksi myös kristinuskoa. He olivat löytäneet yhteisön, jossa
harjoittaminen ja hengellisyys ovat elävää, ja elivät omaa hengellisyyttään todeksi
jokapäiväisessä elämässään. He eivät olleet löytäneet kirkosta tai kristinuskosta
aikaisemmassa elämässään heitä puhuttelevia elementtejä. Kirkko ei ollut osannut
vastata heidän hengelliseen kaipuuseensa. Vasta osallistuminen buddhalaiseen
meditaatioon teki haastatelluille kristillisyydestä löytyvät perinteet merkitykselli-
seksi. Esimerkiksi Jeesuksen läheisyyden löytäminen buddhalaisuuden kautta on
merkittävä havainto tutkimuksessani.

²⁴¹ Hengellisille = Spirituality. Joissain tutkimuksissa sana suomennetaan uushenkiseksi.

²⁴² Geels & Wikström 2009, 409–412.

²⁴³ Ketola 2016, 61–62.

²⁴⁴ Ketola 2016, 65, 78–80; Geels & Wikström 2009, 413.

Tarpeellinen jatkotutkimuksen aihe olisikin tarkastella löytyykö muiden katsomusten tai uskontojen piiristä kirkkomyönteisiä Suomen evankelisluterilaisen kirkon jäseniä, vai liittyykö tutkittavieni kirkkomyönteisyys yksinomaan Thich Nhat Hanhin ajatteluun. Hedelmällistä olisi saada selville, onko myös muiden traditioiden piirissä käynyt niin, että toisen hengellisen tradition harjoittaminen on lähentänyt harjoittajia kohti kristillistä katsomusta, vai onko tämän tutkimuksen tutkittavien joukko vain ainutlaatuinen sattuma?

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Lähteet ja apuneuvot

Gallup Ecclesiastica

2015 Kyselyaineisto. Kirkon tutkimuskeskuksen hallussa.

Katekismus

- Suomen kirkon sisälähetysseura. Hyväksytty kirkolliskokouksessa vuonna 1999.

Nhan Hanh, Thich

1997 Elävä Buddha, elävä Kristus. WSOY:n graafiset laitokset. Juva 1997. Suomentanut Tuula Saarikoski Englanninkielinen alkuteos Living Buddha, living Christ (1995). Published by agreement with Sane Töregård Agency and with Riverhead Books of the Putnam Berkley Group, Inc.

Äänitiedostot & litteraatti

2017 Äänitiedostot H1-H10 kerätty keväällä 2017. Tiedostot ja litteraatti tekijän hallussa.

Kirjallisuus

Ammerman, Nancy T.

2013 Spiritual But Not Religious? Beyond Binary Choices in the Study of Religion. – *Journal for the Scientific Study of Religion*. Department of Sociology. Boston University.

Bauman, Zygmunt

2000 Liquid Modernity. Cambridge, UK: Blackwell Publishing Ltd.

Beckford, James A

2003 Social Theory & Religion

Bower, Lauri Dr.

2016 In the Tradition of Thich Nhat Hanh: Mindfulness and Engaged Buddhism. The Theory & Practice of his Key Teachings. Milton Keynes, UK: Lightning Source UK Ltd.

Day, Abby

2011 Believing in Belonging. Belief and Social Identity in the Modern World. New York: Oxford University Press Inc.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha

1998 Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana

2001 Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus. 24–42.

- Furseth Inger & Repstad Pål
2006 An Introduction to the Sociology of Religion: Classical and Contemporary Perspectives. Ashgate Publishing Company, USA.
- Geels & Wikström
2009 Uskonnollinen ihminen. Johdatus uskontopsykologiaan. Helsinki: Kirjapaja.
- Grace, Davie
2008 From Believing without Belonging to Vicarious Religion: Understanding the Patterns of Religion in Modern Europe. – *The Role of Religion in Modern Societies*. Edited by Detlef Pollack and Daniel V.A. Olson. Routledge. New York: Taylor & Francis Group. 165–176.
- 2007 The Sociology of Religion. London: SAGE Publications Ltd.
- Hart, Joep de & Dekker, Paul
2015 Floating believers: Dutch seekers and the church. – *A Catholic Minority Church in a World of Seekers*. Editors: Staf Hellemans, Peter Jonkers. Publisher: The Council for Research in Values and Philosophy. 71–96.
- Heelas Paul & Woodhead Linda
2005 The Spiritual Revolution: why religion is giving way to spirituality. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Husgafvel, Ville & Härköinen, Mitra
2017 Buddhalaisuus Suomessa. – *Monien uskontojen ja katsomusten Suomi*. Toim. Ruth Illman, Kimmo Ketola, Riitta Latvio & Jussi Sohlberg. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisu 48. 170–181.
- Hytönen, Maarit & Sorsa, Leena
2016 Kirkko julkisena keskustelijana. – *Osallistuva luterilaisuus. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2012–2015: Tutkimus kirkosta ja suomalaisista*. Toim. Maarit Hytönen, Kimmo Ketola, Veli-Matti Salminen, Jussi Sohlberg & Leena Sorsa. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisu 125. 222–249.
- Immonen, Kari
2016 Luterilaisuuden vaikutus suomalaiseen yhteiskuntaan. – *Armon horisontit. Huomisen luterilaisuus*. Toim. Anna-Kaisa Inkala & Jyri Komulainen. Helsinki: Kirjapaja. 57–86.
- Ketola, Kimmo
2016 Luterilainen usko nykyajan Suomessa. – *Osallistuva luterilaisuus. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2012–2015. Tutkimus kirkosta ja suomalaisista*. Toim. Maarit Hytönen, Kimmo Ketola, Veli-Matti Salminen, Jussi Sohlberg & Leena Sorsa. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisu 125. 47–87.
- 2011 Suomalaisten uskonnollisuus – *Uskonto suomalaisten elämässä: Uskonnollinen kasvatus, moraali, onnellisuus ja suvaitsevaisuus kansainvälisessä vertailussa*. Toim. Kimmo Ketola, Kati Niemelä, Harri Palmu &

Hanna Salomäki. Tampere: Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 9.

- 2008 Uskonnot Suomessa. Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 102.

Kilpeläinen, Aino-Elina

- 2016 Pikkulapsen uskonnollisuus ja spiritualiteetti. – *Miten Suomi uskoo? Suomalaisen Teologisen Kirjallisuusseuran symposiumissa marraskuussa 2015 pidetyt esitelmät*. Toim. Joonas Salminen. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 284. 77–89.

Kirkon tilastot - internetsivut

- Jäsentilastot 2018. <<https://www.kirkontilastot.fi>>. Viitattu 15.1.2019.

Komulainen, Jyri

- 2016 Onko kirkon ulkopuolella armoa? Luterilaisena uskontojen maailmassa. – *Armon horisontit. Huomisen luterilaisuus*. Toim. Anna-Kaisa Inkala & Jyri Komulainen. Helsinki: Kirjapaja. 169–185.

Luumukylän internetsivut

About Plum Village. <<https://plumvillage.org/about/plum-village/>>. Viitattu 1.11.2018.

McGuire, Meredith B.

- 2008 Lived Religion. Faith and Practice in Everyday Life. New York: Oxford University Press, Inc.
1997 Religion. The Social Context. London: Wadsworth Publishing Company.

Metsämuuronen, Jari

- 2000 Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky.

Nirodha-internetivut

- Ohjeita mettameditaatioon. <<http://nirodha.fi/mettaharjoitus>>. Viitattu 18.1.2019.

Olson, Daniel V.A.

- 2008 Quantitative Evidence Favoring and Opposing the Religious Economies Model. – *The Role of Religion in Modern Societies*. Edited by Detlef Pollack and Daniel V.A. Olson. Routledge. New York: Taylor & Francis Group. 96–113.

Pollack, Detlef & Pickels, Gert

- 2008 Religious Individualization or Secularization: An Attempt to Evaluate the Thesis of Religious Individualization in Eastern and Western Germany. – *The Role of Religion in Modern Societies*. Edited by Detlef Pollack and Daniel V.A. Olson. Routledge. New York: Taylor & Francis Group. 191–220.

- Pyysiäinen, Ilkka
1993 Ilo pitkästä itkusta. Buddhalaisuus ja terapiat. Helsinki: Yliopistopaino.
- Queen, Christopher S.
2003 Introduction: From Altruism to Activism.— *Action Dharma: New Studies in Engaged Buddhism*. Ed. Christopher S. Queen, Charles Prebish & Damien Koeow. London: Routledge Curzon. 1–35.
- Ramstedt, Tommy & Utriainen, Terhi
2017 Uushenkisyys. *Monien uskontojen ja katsomusten Suomi*. Toim. Ruth Illman, Kimmo Ketola, Riitta Latvio & Jussi Sohlberg. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 48. 213–223.
- Reitsma, Jan & Plezer, Ben & Scheepers, Peer & Schilderman, Hans
2012 Believing in Belonging in Europe. Cross-national comparisons of longitudinal trends (1981–2007) and determinants. Department of Sociology Research Methodology. Radboud University Nijmegen, The Netherlands.
- Rotem, Ornan
1997 Buddhalaisuus. *Idän uskonnot*. Toim. Scott C. Littleton. Singapore: Duncan Baird Publishers. 54–92.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti
2010 Haastatteluanalyysin vaiheet. — *Haastattelun analyysi*. Toim. Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen. Tampere: Vastapaino.
- Sakaranaho, Tuula
2004 Uskonnollisuuden tutkimus muuttuvassa yhteiskunnassa. — *Mikä ihmeen uskonto? Suomalaisten tutkijoiden puheenvuoroja uskonnosta*. Toim. Tom Sjöblom ja Terhi Utriainen. Helsingin yliopiston uskontotieteen laitos. Helsinki: Limes ry. 158–170
- Salminen, Veli-Matti
2016 Kirkon auttamistyö yhteiskunnallisena osallistumisena. — *Osallistuva luterilaisuus. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2012–2015. Tutkimus kirkosta ja suomalaisista*. Toim. Maarit Hytönen, Kimmo Ketola, Veli-Matti Salminen, Jussi Sohlberg & Leena Sorsa. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 125. Kirkon tutkimuskeskus. 146–171.
- 2016 Suomalaisten uskonnollisuus – passiivinen osallistuminen, aktiivinen etsintä. — *Miten Suomi usko?* *Suomalaisen Teologisen Kirjallisuusseuran symposiumissa marraskuussa 2015 pidetyt esitelmät*. Toim. Joona Salminen. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 284. 62–76.
- Skinner, Richard Norman Frand
2012 Spirituality: How Evolutionary Psychology Can Enhance Our Understanding. Diss. thesis. Department of Theology. University of Exeter.
- Smart, Ninian
2005 Uskontojen maailma. Helsinki: Otava.

Sohlberg, Jussi & Ketola, Kimmo

- 2016 Uskonnolliset yhteisöt Suomessa. – *Osallistuva luterilaisuus. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2012–2015. Tutkimus kirkosta ja suomalaisista*. Toim. Maarit Hytönen, Kimmo Ketola, Veli-Matti Salminen, Jussi Sohlberg & Leena Sorsa. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisu 125. 15–46.

Stjerna, Kirsi

- 2016 Olemme kaikki hengellisiä: Luterilainen armon spiritualiteetti. – *Armon horisontit. Huomisen luterilaisuus*. Toim. Anna-Kaisa Inkala & Jyri Komulainen. Helsinki: Kirjapaja. 133–148.

Storm, Ingrid

- 2009 “Christian nations”? Ethnic Christianity and anti-immigration attitudes in four Western European Countries. – *Nordic Journal of Religion and Society*, volume 24, issue 1.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli

- 2009 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Valli, Raine & Aaltola, Juhani

- 2015 Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: vi-rikkeitä aloittelevalla tutkijalla. Jyväskylä: PS-kustannus..

Liitteet

Teemahaastattelurunko

Teema I: Suhde uushenkiseen yhteisöön/oma henkisyys

- Missä yhteisössä käyt harjoittamassa hengellisyyttäsi?
- Millainen yhteisö se on?
- Missä tämä paikka on?
- Mitä yhteisössä tehdään? Millaisia rituaaleja? Tärkeitä esineitä? Harjoitatko niitä myös kotona?
- Millä nimellä sitä kutsutaan?
- Millainen rooli sinulla on siellä?
- Miten päädyit yhteisöön? historiasi yhteisössä?
- Miksi haluat käydä juuri tässä yhteisössä?
- Miten se eroaa muista hengellisistä yhteisöistä? Mikä ryhmässä on parasta?
- Millaisia uskonnollisia tunteita olet kokenut? Missä tilanteissa?
- Miten usko näkyy elämässäsi?

Teema II: Suhde kirkkoon

- kuulutko kirkkoon
- Historiasi kirkon jäsenenä? Lapsuus, nuoruus jne.?
- Mikä on suhteesi ev.lut. kirkkoon? Suhtautuminen uskontoon/uskonnollisuuteen?
- Kuinka usein käyt kirkon tilaisuuksissa?
- Millaisissa tilaisuuksissa käyt?
- Milloin osallistut viimeksi kirkon toimintaan?
- Mikä kirkossa on hyvin?
- Mitä kehitettävää kirkolla on?
- mitä toivoisit kirkolta
- Miksi kuulut kirkkoon?

Teema III: Ryhmien välinen jännite

- Onko ryhmien välillä vuorovaikutusta?
- Kokemuksesi kirkon suhtautumisesta ryhmääsi? Esimerkkejä?
- Mitä luulet meditaatioryhmäsi ajattelevan kirkosta? Esimerkkejä?

- Mitä luulet kirkko ajattelee meditaatioryhmästäsi? Esimerkkejä?
- Mistä asioista yhteisössäsi ajatellaan eri tavalla kuin kirkossa? Esimerkkejä?
- Entä mistä asioista ajatellaan samalla tavoin kuin kirkossa? Esimerkkejä?

Teema IV: Suhde ympäröivään yhteiskuntaan/maailmaan

- Kuuluuko perheesi/ystäviäsi ryhmään?
- Käyttekö yhdessä ryhmässä?
- Onko perheen sisällä jännitettä uskon asioissa?
- Miten eri tahot suhtautuvat päätökseen ryhmään kuulumisesta?
- Valtio? Kirkko? Ystävät, perhe, läheiset?

Teema V: Oma uskonnollinen ajattelu suhteessa kirkkoon

- Minkälaisia ovat ryhmäsi keskeisimmät opetukset jos pitää muutama sana?
- Jumala? Jeesus? Raamattu? Kaste? Rukoilu?
- Kuoleman jälkeen?
- Kaste? Mitä ajatuksia siitä, oletko kastanut lapsesi?
- Onko sinun ajatukset näistä uskomuksista muuttuneet aikojen saatossa?
- Miten?
- Milloin?
- Miksi?

Lopuksi:

- Onko sinulla vielä jotain, mitä tahdot lisätä?
- Minuun voi olla vielä yhteydessä jos tulee lisättävää, korjattavaa, tarkennettavaa